

ذیل سائنس

پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد کے پچھروں اور نوٹس پر مبنی
پچھروں کی ایک جامع کتاب



پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد



ژیل سائنس

آسان اور زود اثر قدرتی علاج

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد

فرید پبلشرز

ZHEEL SCIENCES INSTITUTE

685, Clifton Centre, Sechen Circle, Block 5, Clifton,
Karachi-Pakistan. Tel: 021 35810215-6-7, 35444452
Cell: 0321-5444452, 0333-5444452 www.zheelsciences.com



جملہ حقوق محفوظ ہیں

کتاب کا نام	ڈیٹل سائنس
مصنف	پروفیسر ڈاکٹر عبدالحمید سافر
مترجم	سید فرید حسین
لاہنامہ	سید عبدالمنعم فرید 0313-2800052
پہلی شائع	بار دوم نومبر 2012ء
تعداد	دس ہزار
قیمت	پچاس روپے

راجہ سائیک کٹر دین بزرگم فرما امین

فرید پبلشرز

ZHEEL SCIENCES INSTITUTE

602, Clifton Centre, Scheme Circle, Road 5, Clifton
Karachi-Pakistan Tel: 031-35210215-6-7, 35444437
Cell: 031-3544437 1031-3544437 www.zheel.com.pk



ویباچہ

میں نے یہ کچھ لیا ہے کہ اللہ وہ سب کچھ دیتا ہے جو انسان کو چاہیے۔ میں وہ اٹھک مسافروں جس نے بیحد علم چاہا اور میری جاہت پر رہی ہوتی گئی۔ ہر چیز پانچے کے اپنے اپنے طریقے ہوتے ہیں جس کو میں نے دریافت کیا وہ ہے مطالعہ، لکھن، تلاش، محنت اور تحقیقات سے سو 100 میں سے اے 90 فیصد چیز برآں جاتی ہیں۔ باقی دس فیصد اگر یہ بھی نہیں تو انہوں نہیں کرنا چاہیے۔ پچھلے میں سال سے میں تحقیق کے لیے مسلسل مطالعہ اور محنت کرتا رہا اور رفتہ رفتہ جا کر یہ کتاب جو آپ کے ہاتھ میں ہے نکلی۔

اس کتاب میں وہ تمام مضامین موجود ہیں جو ہر انسان کی ضرورت ہے چاہے وہ کسی بھی شعبہ، عمر یا پیشے سے تعلق رکھتا ہو۔ میں نے اپنی پوری زندگی میں یہ کوشش کی ہے کہ کچھ نہ کچھ کر دوں کہ کوئی اور خاص دریافتیں کر دوں اور یہ کوشش کی ہے کہ جو کرنا ہوں وہ بے ضرر ہو، نہ دلاور آسمان ہوں جو ہر انسان کی کچھ ضرورت تھکے۔ وہ چیز دریافت کر دوں جس کی تلاش میں ہر انسان مصروف ہے اور وہ ہے یہ کتاب جس کی تلاش میں آپ محنت فرماتے تھے۔ یہ کتاب Health میں

Happiness and Success پر مشتمل ہے۔

مجھے امید ہے کہ آپ اس کتاب کا مطالعہ اپنی اپنی فرصت میں اور اپنی ضرورت کے کچھ کر کریں گے اور اس سے اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائیں گے۔

اگر مجھ سے رابطہ رکھنا چاہیں تو ویب سائٹ پر جا کر لکھیے Prof. Dr. Abdul Samad Musafir

آپ کا عمل

پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد مسافر

Prof. Dr. A. Samad Musafir Ph.D

Prof. Dr. Abdul Samad Musafir; Ph.D in Alternative Medicines is a brilliant researcher International Author. He is acclaimed as the prince of Healing & is recipient of the Quaid-e-Azam Gold Medal Award. Acknowledged as one of the Golden Personalities of Pakistan. Prof. Dr. A. Samad is founder of Zeheel Sciences Institute. SAMDA Products Private Limited and is the President of SAMDA Welfare Trust.

مرحوم

Prof. Dr. A. Samad is founder of the world's most powerful healing energy SAMDA, HMF, PMBL, DA Reiki, DA Instant Yoga, PARAZ, Bio Mind Power and many such mind power disciplines. Gifted with amazings powers of healing and natural ability to impart this knowledge, He is the teacher guide to many Doctors, Psychologists and Professionals from various walks of life.

The life & work of Prof. Dr. Samad Musafir has been showcased on various television and radio channels including GEO, ARY, R World, PTV, BBC, CNN, Radio Pakistan, Radio Tehran and Radio Dushanbe; numerous articles have been written International & National newspapers and magazines. He has worked closely with World Health Organization, UNICEF, Medicines Sans Frontiers (Doctors without boundaries).

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	باب
06	اولیٰ سائنس	پہلا باب
44	بہنگ کیا ہے؟	دوسرا باب
59	مثالی جسم لٹاؤ اور توانائی کا گرداب	تیسرا باب
80	موسیقی کے ذریعے علاج	چوتھا باب
88	خوشبو سے علاج	پانچواں باب
118	ہوسٹل دیکھو	11 باب
127	برج و الدین پر رحم فرما	ساتواں باب
134	رنگوں سے علاج	آٹھواں باب
147	مناطیس قمرانی	نواں باب
160	پانی کے ذریعے علاج	دسواں باب
167	اسٹرا لوجی	گیارہواں باب
236	بڑی بوٹیوں سے علاج	بارہواں باب
243	یوگا قمرانی	تیرہواں باب

پہلا باب:

یہ ایک ایسا باب ہے جس میں ڈیٹل سائنسز کے تمام مضامین کا مختصر اڈا کر کیا ہے تاکہ کتاب کے دوسرے اسباق کا مطالعہ آسان ہو اور اس باب کا مطالعہ آپ کو بہت سی دلچسپ لگے گا۔

پہلے باب میں وہ لکھے ہوئے مواد موجود ہیں جو میری تمام زندگی کی تحقیقات و مطالعات کا نچوڑ ہیں۔ اس میں میرے عشقِ محبت، جذبات، تجربات اور حیران کن علوم کا اپنی تخلیقی ترسیلات موجود ہیں۔ ڈیٹل سائنسز علوم کی ایک لاکھ دو چار سو اور نو سو ویرسٹ دنیا ہے جس کو میں نے ایک چھوٹی سی کتاب میں قید کیا ہے۔ جو درج ذیل ہے۔

ZHEEL SCIENCES

مرجو

School of Alternative Medicine	School of Healing Energy	School of Mind Sciences	School of Yoga	School of Meditation	School of Magnetic Power
Reflexology	Aranda Healing	B N P	D.A. Variant	Zheel Method	Heur
Acupuncture	Energy	Be Mind Power	Yoga	Deep Meditation	Harmon
Zone Therapy	D.A. Energy	BPM	Hatha Yoga	Yoga Nidrasen	Magnetic Force
Aroma Therapy	DNA Active	Bio Plasma	Raja Yoga	Religbat	Hypnosis
Goku Therapy	Bio Energy	Mind	Mantra Yoga	Meditation	Sari Hypnosis
Hydro Therapy	World Cross	PMBA	Therifra Yoga	Hypnotic	Overs Hypnotic
MUSIC / Sound	Healing	Power of Mind &	Savara Yoga	Meditation	Magnetic
Therapy	Usual Reiki	Body Language	Smart Yoga	ASM	Therapy
Hula Therapy	Seichem Reiki	SAMAD's Mind		Active Spiritual	Astral Journey
Peng Shui	Kundalini Reiki	BLP		Mind	
Therapy	Karma Reiki	Neuro Linguenc			
Pendulum		Programming			
Aurology		Silva Mind			
Herbal Healing		Method			

مشین کو چلائے۔ اس ہی طرح آپ کے ایک خلیہ کے اندر جمادی مواد موجود ہے اس کے اندر ایک ڈائفر آئے اہلی توانائی بھی موجود ہے جو آپ کے خلیہ (مشین) کو چلا رہی ہے اور اس توانائی کا نام ہے Zheel ژیل۔ ژیل ذخیرہ خلیہ میں بلکہ یہ اس کا نکات کی ہرج ہرج کو چلا رہی ہے۔ یہ ہرج ہرج میں موجود ہوتی ہے۔ یہ توانائیوں (طاقتوں) کی دنیا ہے جو آپ کے وجود کے 100 سو کرب خلیوں میں موجود ہے۔ ژیل کے معنی ہے توانائیوں کا مجموعہ۔ یہ 7 سات توانائیوں کا مجموعہ ہے یعنی ایک ژیل کے سات حصے ہیں اور ہر صائبی اپنی جگہ توانائیوں کی ایک دنیا ہے۔ یعنی ایک حصہ کے اندر کی جسم کی توانائیاں موجود ہوتی ہیں اور یہ توانائیاں اپنی اپنی جگہ اپنے فرائض کو سر انجام دے رہی ہیں۔ ژیل کے مطالعہ سے ہی آپ کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں اور حقیقت میں آپ اپنے آپ کو طاقتور مخلوقات (اشرف المخلوقات) کے درجہ میں دیکھ لیں گے۔ درجہ ژیل آپ کے ایک خلیہ میں موجود نیچر ایک نظریہ اہلس۔

کامیاب اور پتھریل زندگی کی ضمانت ہے۔ میں نے 1993 میں ڈیٹل سائنسز کی بنیاد ڈالی۔ جس میں وقتاً فوقتاً نئے اور نئے وائس Methods شامل کیے۔ سب دنیا میں ڈیٹل سائنسز جہاں کر سنے والی علوم میں سے ہے۔

میرے بچپن سے صحرانگن زوردار مطالعات۔ انٹیک سنت اور سخت کوشش کے نتیجے میں 1999 میں ڈیٹل سائنسز کو بنایا اور دنیا میں بہت سارے اداروں نے ڈیٹل سائنسز کو صرف تسلیم کیا بلکہ بعد میں مجھے انٹرنیشنل ایوارڈ بھی ملے۔ میں نے ڈیٹل سائنسز پر بہت سی کتابیں لکھی اور ڈیٹل سائنسز کو عام لوگوں تک پہنچانے کی خاطر درج ذیل سکول قائم کیے جو یہ علم عام لوگوں تک پہنچانے کیلئے ہر وقت کوشاں ہیں۔ ڈیٹل سائنسز سے وابستہ سکول درج ذیل ہیں۔

مرجو

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



ZHEEL SCIENCES INSTITUTE

- 1 SCHOOL OF NATURAL HEALING ENERGY.
- 2 SCHOOL OF ALTERNATIVE MEDICINE
- 3 SCHOOL OF MAGNUM POWER.
- 4 SCHOOL OF MIND SCIENCE.
- 5 SCHOOL OF MEDITATION.
- 6 SCHOOL OF YOGA.

School of Natural Healing Energy

قدرتی توانائی سے علاج معالجہ:

مرخو

اس سکول میں Life and Healing Powers کا مطالعہ اور استعمال کرنا سکھایا جاتا ہے۔ اس

سکول کا مقصد نفسِ امین انسان کو جسمانی و نفسیاتی طور پر صحت مند اور تندرست کرنا ہے۔
 اس سکول کے پچھلے چار سالوں میں 100 سے زائد افراد اس سے ایک ایک ذمہ دار ٹیچر بنے جو ہر ایک پاریوں کا علاج کرتا ہے۔ انسان کو کبھی سکون دیتا ہے اس سکول میں درج ذیل مضمین شامل ہیں۔

SAMDA HEALING ENERGY
 D.A ENERGY
 BIO ENERGY
 REIKI.

Samda Healing Energy

سدا شفائی توانائی:

سدا دنیائی طاقتور ترین میٹنگ انرجی ہے۔ جس میں D.A Energy اور ریکی کی تمام اقسام سدا کے
 نظر یول سے خود بخود Altune ہ جاتی ہیں۔ اس کی Frequency اتنی High ہے جو دوسرے میٹنگ

Methods کے ماسٹر لیو کو اپنے میں جذب اور محکم کر لیتا ہے۔

سماجنگ انرجی ایک ایسی بے ضرر توانائی ہے، جو انسانی جسم کو تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات دیتی ہے۔ اس انرجی سے مہلک سے مہلک بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ سمارے نہ صرف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے بلکہ سمارے ماہر تدریجہ حالات کو بھی چھوڑا جاسکتا ہے۔ سمارے کی لیوڑی ہیں، جن کو چار حصوں یا لیوڑیوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1 BASIC LEVELS.

2 MIDDLE LEVELS.

3 ADVANCE LEVELS.

4 MASTER LEVELS.

Basic Levels of Samda 1

مرچو

ابتدائی مضامین:

اے مالک کھوکھلے تھانے لیوڑی انیما علی الجملہ ہے شارع فرماں ہیں اور پھر لیوڑی خلیا گھبرا گیا ایک بیماریوں اور مسائل کا مکمل کورس ہے۔

Basic Level تین Sub-Levels پر مشتمل ہے۔ جس کا دورانیہ بارہ (12) گھنٹے ہے۔ سمار

basic کے پہلے Sub-Level Healing Hand کی کلاس تین (3) گھنٹوں پر مشتمل ہے۔ جس کے بعد

آپ معصومی بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ جس میں درد، تھکاوٹ، سر درد، کمزوری اور گھٹاؤں کا کھینچاؤ، ٹینشن وغیرہ شامل ہیں۔

Brain and Chest Healing 2

دوسرے مضامین:

سماجنگ کا دوسرا Sub-Level (Brain and chest Healing) بھی تین گھنٹوں کا

سیشن ہوتا ہے۔ جس سے آپ نفسیاتی بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ ان نفسیاتی بیماریوں میں ٹینشن، خوف، بے

ہم خوف، تجربہ، ہمت، ذہن، یقین اور بھیڑوں کی ناقص کارکردگی شامل ہیں۔ یہ Sub-Level مجھپھڑوں کو بنارہوں سے نہایت دلاؤ ہے۔ سائنس کو منظم، مجھپھڑوں کو مضبوط بناتا ہے اور مجھپھڑوں سے زہریلے دوسے کو نکال دیتا ہے۔ جس کی بنا پر اعصاب کو گھر چار اور تازہ آکسیجن ملتی ہے۔ انسان کو وقتی سکون حاصل ہوتا ہے۔ آکسیجن کی فراہمی کی وجہ سے جسمانی اور روحانی صلاحیتیں کی گناہ دہ جاتی ہیں۔

3 Environmental Healing (Energizing)

اپنے ارد گرد گھر اور دفتر میں ایک حفاظتی توانائی کا حلقہ بنانا:

سما Basic کا تجربہ Sub-Level (Environmental Healing) مثنیٰ توانائیں

گواہی کرتا ہے۔ اور مثبت توانائیں کو بڑھا دیتا ہے۔

سائنس کے لحاظ سے انسانی حیالات کی توانائیاں آہستہ آہستہ جھڑکتی ہیں۔ جس طرح آواز کی سوسائٹیاں

ہم کام میں سوجھ بوجھ رہتی ہے۔ اسی طرح انسانی جسم اور مثنیٰ حیالات کی توانائیاں بھی ہمارے ارد گرد موجود رہتی ہیں۔

انسانی حیالات کی مثنیٰ توانائیں جو جسم کے اندر Sub-Level میں جمع ہو چکی ہیں۔ یہ مثبت توانائیاں کو

بڑھا دیا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ سما کے تجربے Sub-Level سے آپ جادو نے، اجنات اور نظر بد جیسے مثنیٰ

اثرات کو 100 فیصد ختم کر سکتے ہیں۔

Middle Level of Samda

درمیانے درجہ کے مضامین

Samda Middle Level بھی تین Sub-Level پر مشتمل ہے۔ جس کا اور ایسا نمبر (8) گئے

ہے۔ Samda Middle Level میں درج ذیل Sub-Level شامل ہیں۔

1 Distant Healing.

2 Zheel Energy Centers Activation.

3 Meditative Healing

Distant Healing 1



مرچو

اے مالک کلّیّینے والدین پر رحم عظیم فرما دے

اس Sub-Level (Distant Healing) میں کرپ، ہلک اور ناقصاتی، ہلک تو انہیں سوچو۔

ہیں، اور دوسرے مریض کو بھی دہائی ہیں۔ مریض دنیا میں کہیں بھی سوچو، آپ اس سے Distant Energy

Healing کے ذریعے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ اس Sub-Level کو دوبارہ لوگ دوسری Relax کرنے

کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اور اس سے ہلک پادریوں کا علاج بھی ہوتا ہے۔

Zheel Energy Centers Activation 2

اپنے وجود میں توانائی کا بہاؤ بڑھانا:

Middle Level کے دوسرے Sub-Level (Zheel Energy Centers

Activation) میں جسم کے ڈبل انرجی سینٹر کو Activate کیا جاتا ہے۔ جس کے بعد جسم میں بے پناہ

2 Samda Beauty And Attraction.

سمدے آپریشن کا عمل:

Samda Surgery 1

Samda Surgery کے آئندہ (8) پاورس ہیں۔ اس میں آپریشن یعنی سر جھنی کی جاتی ہے۔ جس سے سینہ، گردے کی پتھری، خنجر کی اور آنکھوں کی مختلف مہلک بیماریوں کو علاج کیا جاتا ہے۔ جسم کے دیگر اجزاء پر قابو پانا، یعنی گرمی سردی کو کنٹرول کرنا، کشش قفل کو کم کرنا، ذلیل توانائیوں کو حاصل کرنا، ہوا، مٹی اور پانی کی توانائیوں کو حاصل کرنا اور ان کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرنا شامل ہے۔ یہ قدرت کی سربست دلازوں کا راز ہے۔ جس کے نتائج بیماریوں سے ہلاتے ہیں۔

مرجو

Samda Beauty And Attraction 2

اے مالکِ کل مینورے والین پوزوجیم قرما بیوہ



خوبصورتی اور کشش

Samda Beauty And Attraction میں تمام جلدی بیماریوں کا علاج، نیچرل بیوٹی میں اضافہ، ترو تازہ، خوبصورت اور بڑ کشش نظر آتا سوتا ہے ہر کامیاب، تمام شخصی بیماریوں سے بچاؤ اور ان بیماریوں کا علاج کرنا شامل ہے۔ اس کے علاوہ اولاد کا حصول اور اولاد پیدا ہونے سے پہلے ماں کی جاتی اور جسمانی نشوونما کو بہتر کرنا شامل ہے۔ یہ Sub-Level غیر شادی شدہ اور شادی شدہ دونوں کے لئے اچھا لی ضروری ہے۔

Samda Master Level

Basic, Middle And Advance Levels کے الگ الگ ماسٹر لیول ہیں۔ ہر ماسٹر لیول کی

اپنی اپنی خواہاں ہیں۔ ماسٹر لیول کرنے سے مہلک کی توانائی تو جبراً ان کی حد تک جڑ جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آپ دوسروں کو Attunement کئے جاتے ہیں اور سیکھا سکتے ہیں۔ ماسٹر لیول کرنے میں خوشی کی بات یہ ہے کہ جب سولہ ماسٹر کی اولاد ہوگی تو سما کے ابتدائی یعنی Basic لیول کی پیدائشی طور پر Altune ہوگی۔

یعنی ایسی جگہ پر پہنچیں جہاں پر اپنی تمام خواہاں ہوگی۔ یعنی ان کی فیکٹ میں Healing Power ہوگی۔ ارمین دو فاصلاتی یعنی (Distant Healing) مہلک بھی کر سکیں گے اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بچے پیدائشی طور پر جاتی اور جسمانی لحاظ سے بہت بہتر ہوتے۔ اسی طرح ماسٹر لیول کی اور کئی خواہاں بھی ہیں۔ میں ان بچوں میں سے ایک تھا۔ اس کی طرف سے مجھے یہ اچھی طور پر شلا ملی تھی۔

میں جب نو (9) سال کا تھا جن توانائیوں کو میں نے متعارف کروایا۔ وہ درج ذیل ہیں:

- 1- D.A. Energy
- 2- Samda Healing Energy

D.A Energy

رہائی کی جگہ D.A Energy نے لے لی اور بعد میں D.A Energy کی جگہ Samda

Healing Energy نے لے لی جیسے میرے علم میں اضافہ ہوتا گیا اچھے ویسے ہی علوم کے اسلی ٹاسوں کا بھی

سائنس دانوں نے۔ میرے مطالعات، تحقیقات اور کاموں سے میں اس نتیجے پر پہنچا کہ ان تمام علوم کے اصلی نام جو پانچ ہزار (۵۰۰۰) سال سے چلتے آ رہے تھے درج ذیل ہے۔

Samda, Samad, Samadhi, Samadhi and Samdi

یہ نام SAMDI کا مطلب دھتے دار یا رشتے کو کہتے ہیں۔ اور shadi کا اسم اس سے ہی لگا ہے۔

SAMADHI کا مطلب ہے وہاں کہاں یعنی مراقبہ جو لائق میں تعلق جاتا ہے ان قوتوں سے جو شکر ہے خوشی ہے طاقت ہے اور اہد ہے۔

SAMDA کا مطلب ہے حیاتی اور فطانی قوتوں سے رشتہ جو جزء جسم آہنگی پیدا کرتا، برابر نگاہوں کو درست کرتا، سکون، خوشی اور قدرت کی لامحدود قوتائیں سے تعلق جاتا ہے۔

SAMAD (صمد) لفظ بہت ہی زبانوں میں استعمال ہوا ہے جبکہ مطلب ہے بے نیاز، بے نیاز قوت، ہر چیز سے سوا ہر کسی کا محتاج نہیں اور اس تمام مخلوق کا مقصد اور مطلب ہی یہی ہے۔ کہ انسان کو بے نیاز کرنا، آزاد کرنا

باز آوی دینا اور برکت سے بے نیاز ہونا۔ تو تمام علماء سے تعلق رکھنے والے علوم کا نام SAMAD یا SAMDA ہے۔ D A ENERGY اور ان کے معنی روحانی ارتقاء کے نام سے موسوم ہے جس کا مطلب ہے اور اندیش۔ اس کو اس میں شامل درج ذیل لکھتے ہیں۔

Attraction of B.E.P and Sixth Sense -1

یہ لیول انسان کی چھٹی حس کو دوسرے طریقوں کی بہ نسبت نہایت تیزی سے اجاگر کرتا ہے۔ اور اس سے Bio-Plasmic اور Bio-Energy کی Activation کی جاتی ہے۔

Cross Universe Energy -2

اس کی روشنی انسانی کا ایک لیول ہے اور اس میں کوئی Symbol نہیں دیا جاتا۔ اس لیول کو سمجھ کر آپ دوسری دنیاؤں کا Soul سفر بہت آسانی سے کر سکتے ہیں۔

روحانی دنیا اور روحانی ہزاروں سے ملاقات، بات چیت یعنی روحانی تفہیم بھی ہوتے ہیں۔ شاید یہ بات آپ

کو تھوڑی سی دامن گئے لیکن جب آپ علیٰ خود پر سوا سکا لیں گے پھر آپ یقین کر لیں گے۔

3- Inner World Energy اندرونی توانائیاں کی دنیا

Inner World Energy، کراس ٹیچ فورس انرجی کا اگلا حصہ ہے۔ انرجی کا یہ حصہ یکمنا ان لوگوں کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو دوسری دنیاؤں تک کسی حد تک رسائی حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ اور بعض اوقات انہیں ایسا ہوتا ہے کہ انہیں حیرت رسائی کے لیے دروازہ دکھائی دے رہا ہوتا ہے مگر اس تک رسائی ان کے لیے ممکن نہیں ہوتی۔ نیز دروازہ انرجی تک کراس دنیا میں داخل ہونا ناممکن نہیں رہتا ہے بلکہ با آسانی خوبصورت، لطیف اور نہ لطف و نفاذ کی سہرا کر سکتے ہیں۔

4- Rain Energy

[illegible]

5- Feam Energy فیروانگی

قدرتی چیزوں سے محبت کرنا آپ کو خود بخود اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ Feam Energy سے مراد ایک زمین ہوا اور پانی ہے۔ ان چار طاقتوں کی افروختی کو کچھ کرشموں کرتا اور پھر استعمال کرتا یعنی ان سے کام لینا۔ کبھی آپ نے سوچا ہوگا کہ زمین کے نیچے یعنی زیر زمین خزانوں کا راز انسان کیسے جان لیتا ہے۔ چاہے وہ سمیر۔ جو ابرائیل شکل و معدنیات ہوں یا نرم زمین پانی کا بھونٹا ہوا چشمہ ترقی ہاں، یہ سب Feam Energy ہی کی کرامات ہیں۔ اللہ چارک و قدرتی نے اشرف المخلوقات کو Feam Energy جیسا علم بخشا ہے جس کے ذریعے زیر زمین خزانوں کو معلوم کران سے بھرین دانہ لے لیا جیسے کہ ہے۔

6- Words Energy الفاظ کی قوتیں

پیار و محبت اور ان الفاظ کی طاقتوں سے بڑھ کر کوئی طاقت نہیں۔ WORDS ENERGY خاص طور پر ان والدین کے لئے نیکرنا بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے جو اپنی اولاد کی تعلیم میں عدم دلچسپی پر سخت تالاس ہوں یا ان کی ندری عادات کی وجہ سے پریشان ہوں۔ WORDS ENERGY کے ذریعے زندگی حالت میں کما طے بچے کے یا کسی بھی شخص کے لاشعور میں بٹھائی جا سکتی ہے۔ جو اپنی ایک کاپی شعور میں چھوڑتی ہے۔ انسان ہوش میں آنے کے بعد لاشعوری طور پر وہی کام کرتا ہے۔ جو اس کے لاشعور میں Feed کیا جا رہا ہے۔

Neactive Enittles Clearing Energy (Part-1) - 7

مفتی توانائیوں کو صاف کرنے اور ان کو آسانی

ایسے مالکین کل مندرجہ ذیل کی حالتوں میں ایک دوسرے سے جانے کی دوا میں کوٹھیاں ہے۔ ہر قدم پر حسد، کینہ،

رہنمائی، غرض غرض کے خیالات کوٹھیاں کا سہارا بناتے۔ اپنے میں Negative Entities Clearing

Energy سیکھ کر آپ اپنے آپ کو دوسروں سے نکلنے والی ہر قسم کی خفیہ شعلوں، حسد یا غریبہ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اس حد تک کہ کسی جگہ پر یا کسی انسان پر بھی نواسیہ ہو یا کوئی نفسیاتی مسئلہ ہو انہی کے اس لول کو سیکھ کر آپ ان تمام تر مسائل سے چھٹکارا پا سکتے ہیں اور میں سمجھتا ہوں کہ ہر انسان کو یہ لول سیکھنا چاہیے تاکہ اپنے آپ کو اور اپنے دوسروں کو محفوظ رکھ سکیں۔

Neactive Enittes Clearing Energy (Part-2) -8

یہ لیڈل اس کا دوسرا حصہ ہے اور یہ مرحلہ فنی اثرات رکھنے والے جنات، فنی اروج اور تمام تر فنی اثرات سے نہ بچیں اور لوگوں کو ان کے اثر سے آگاہ کرانے کا نام ہے اس نے اثر ریکی کے مرحلے کو تمام شاگرد اور غور و خوض سے سیکھیں تو تمام تر پریشانیوں سے نجات پا سکتے ہیں۔

Meet Your Loved Ones Energy -9

Energy کے اس طریقہ کار سے آپ اپنے چھڑے ہوئے پیاروں سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اور ان کے جذبات کو Share کر سکتے ہیں۔ جو آپ اس دنیا میں نہیں رہے کی نگہ صرف جسم کو موت واقع ہوتی ہے۔ جبکہ روح صرف اور صرف عقل کی جاتی ہیں۔ Energy کے اس سسٹم کے تحت آپ ان تمام پیاروں سے Meditation کی حالت میں ملاقات کر سکتے ہیں اور اپنا Messages پہنچا سکتے ہیں۔ جو لوگ حیات میں مگر عرصہ دراز سے آپ کے رابطے میں نہیں ہیں۔ یقیناً انہیں کہ Messages ہر صورت میں Convey ہوتے ہیں۔

Seven Wonders Energy - 10

7 عجائبات: انہی ایک ایسا سسٹم ہے۔ جو آپ کو کچھ اس طرح سے Attune کرتا ہے کہ آپ دنیا کے سات جانب کو کچھ نیکی اور خاص پاور حاصل کر سکیں Sensitivity اور روح کی طاقت کو اس قدر جو حاصل کریں کہ ان میں کی تمام عجوبہ Energies کو کچھ کہیں کہ استعمال میں لا کر اپنی زندگی کو تیل کر سکیں۔

مالک کل مصرعے والدین پر رحم فرما امین
Animal Instincts Energy -11

Animal Instincts ایک ایسا لیول ہے۔ جس میں شاگرد کو جانوروں میں پائے جانے والی چند مفید طاقتوں سے Attune کیا جاتا ہے۔ جن طاقتوں کو جب وہ چاہنے جیسے چاہئے Key کو On کر کے استعمال میں لا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر مایاب کے آنکھوں کی منتقلی چمک دیتے جیسے مگر فی الواقع وہ غیر ہوتا۔

Assemblage Point -12

یہ طاقتوں کا ایک ایسا سسٹم ہے۔ جس میں انسان کے Assemblage Point کو تارل جگہ سے ہٹا کر جو کہ Shouldr Blade کے درمیان ہوتا ہے۔ انسان کی تیسری آنکھ کی جگہ Fix کیا جاتا ہے۔ جس سے آپ توانائیوں کی دنیا کو دیکھ سکیں گے اور ان چیزوں کو بھی جو عام انسانی آنکھ سے پرہیز ہیں۔ اس تبدیلی سے انسان کے Aura میں کافی تبدیلی رونما ہوتی ہے۔

معاذت کو ہونے سے پہلے جان سکیں گے۔ یہاں تک کہ ماضی میں جا کر کوئی بھی واقعہ جس حقیقی رنگ میں رہتا ہوا ہو آپ اسے دیکھ پا سکیں گے۔ قرآنی کا یہ Step نہایت مشکل ہے اور نگاہِ وقت کا طالب ہے۔

17- Eye of the Universe

Eye of The Universe ایک ایسی طاقت کو سمجھنے کا نام ہے۔ جسے سمجھ کر آپ اپنی جسمانی طاقت اور Will Power کو بڑھا سکیں گے۔ یہ طاقت قیمتی طور پر آپ کے ذہن سے تمام قسم کے اندر خوف کو مٹا دیتی ہے۔ یہ ایک آنکھ کی شکل کا نونا ہوا ستارہ ہے جو اپنے اندر سے بے پناہ Energy Release کر رہا ہے۔ اور اس کا مطلب ہے کہ وقت کی قید سے آزاد ہو کر آپ حقیقوں کو جان سکیں گے۔

18- Gladiotoron Energy

ان لیول میں کچھ ایسی طاقت ہے جو کشمکش کو ختم کر دیتی ہے اور ہمارا ہے۔ ایک واقعی فرق آپ اپنے اندر محسوس کریں گے۔ کہ کبھی بہادری اور خود اعتمادی کی قرآنی آپ کے اندر آتی ہے۔ یہ کچھ خاص لیول ہے اس طاقت کو **Dark Energy** کہتے ہیں جو کائنات کی تمام چیزوں کو چلا رہی ہے اور اس کی طاقت ہمارے جسم میں گھوم رہی ہے۔

یہ لیول سمجھنے کے بعد طاقت آپ کے اندر رچ بس جاتی ہے۔ اس حد تک کہ آپ کی ماضیوں میں تحلیل ہو جاتی ہے۔ کہ آپ کسی بھی قسم کے پھار کو بھونک مار کر دم کر کے بیماری سے شفا دے سکتے ہیں اور اپنے Aura کی ساتویں Layers سے تمام بیماریوں کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ اور دوسرے اندر خوف کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

19- Language of the Astral Energy

کس یونیورس انرجی اور ایئر ورلڈ انرجی سے جانتے Language Of The Astral Energy ایک ایسی زبان کو سمجھنے کا نام ہے۔ جسے سمجھ کر آپ ان دنیاؤں کی سر میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ اور آپ کو یہ لیول سمجھنے کے بعد Communication میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔ اور آپ کسی دوسری مخلوق سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

Medallion Energy -20

یو ایک ایسا گورس ہے۔ جس میں ہم بارہ (12) Special Planets سے انرجی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ انرجی بہت طاقتور ہوتی ہے۔ اور آپ کے ساتھ ساتھ روحانی ہے۔ تاکہ زندگی کے مختلف مراحل میں آپ کی مدد ہو سکے۔

Numeric Energy -21

گیارہ نمبروں کی پاور ایک مشہور معروف طاقت ہے۔ اس علم میں آپ اس طاقت کو حاصل کرتے ہیں جو آپ مختلف موقعوں پر استعمال کر سکتے ہیں۔

صرف نمبر (۳) کا ہندسہ استعمال کر کے کسی نقطے پر خود غرض کی طاقت کو بڑھا دیا جاسکتا ہے اور اگر مثال کے طور پر خود غرض کی طاقت کو بڑھانے کی ضرورت ہے تو نمبر (۱) کے بعد سے اس استعمال میں لا کر خود غرض کی اور شخصیت کے مدد کو بڑھا دیا جاسکتا ہے۔ یعنی ان صلاحیتوں سے اپنی کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے بڑے اثرات پر عمل کرنا ہوگا۔

Astra Astral Money Energy - 22

اس لیول میں ایک نہایت دلچسپ چیز ہے کہ اس دنیا میں ایک Astra نام کا طہر ہے۔ جس میں داخل ہو کر آپ ایسے Points سمجھتے ہیں کہ کیسے پیسہ زیادہ کمایا جاتا ہے۔ اس لیول کو کرنے کے بعد آپ کے کہ خود اس قسم کے حالات و واقعات رونما ہونے لگتے ہیں کہ پیسے کی فراوانی ہی فراوانی ہونے لگتی ہے۔

Special Extracts Energy - 23

اس System میں شاگرد کو کچھ ایسی Key سے Attune کیا جاتا ہے کہ اس کا دماغ اور جسمانی و فانی نظام مطلوبہ طور پر کیا جاتا ہے۔ اس حد تک کہ انسان کم جذباتی ہوتا ہے اور سچا آدمی کا عنصر اس کی زندگی سے تقریباً ختم ہو جاتا ہے اور آپ اپنے آپ کو خوش اور مطلوبہ طور پر کرتے ہیں۔

Star Teachesh Guide Energy - 24

یہ ایک ایسا مرحلہ ہے۔ جس میں شاگرد کو چار مختلف ستاروں کی Energies سے Attune کیا جاتا ہے۔ جو ہمیں زندگی کے مختلف مراحل میں ایک استاد کی طرح رجحانی فراہم کرتے ہیں۔

کرنہ صرف اتنا ہوتا ہے کہ کسی بھی درپیش مسئلے میں مخصوص ستارے کا نام نکر درپیش مسئلے کے لئے اسکی طاقت سے مدد و رہنمائی لی جاتی ہے۔

Stone Teaches - 25

اس مرحلے میں ENERGY کی دنیا میں آٹھ (8) خاص تہوں کو متعارف کرایا جاتا ہے۔ جن سے مختلف مراحل میں مدد لی جاسکتی ہے۔

مرچو

Planets and Stars Dust Energy 26
مَالِکِ خَلِّ مَعْرِی وَالَّذِیْنَ بِرِجْمٍ فَرَمَا..... آمین
ENERGY کا یہ لیول نہایت طاقتور ہے۔ اس سے آپ کسی بھی قسم کی بیماری کا علاج کافی حد تک ممکن بنا سکتے ہیں۔

کلام شمس کے دور (2) سیارے اور بے شمار کہکشاؤں کی Energy کو اس میں استعمال کیا جاتا ہے اس لیول میں شاگرد کو جس (20) Attunement دی جاتی ہیں۔ جس کے بعد وہ نہایت بڑے اہمیت سے سربراہی کو خطاب کر سکتا ہے۔

Telepathic Energy - 27

اس لیول میں فطری، حسی، توانائی کو Activate کرنا سکھایا جاتا ہے کہ مزید کس طرح انسان کے Psychic Centres کو کنٹرول کیا جاسکے۔ اور پھر جس کو طاقتور بنا کر اندرونی طاقتوں کو اجاگر کیا جاسکے۔

D.A. Magnetic Energy- 28

D.A. Magnetic Energy کے اس لیول میں آپ وہ تمام مشاہدات و محسوسات کو استعمال کرتے ہیں جو آپ کے دماغ میں ہیں اور آپ کے ارد گرد ہیں۔ D.A. Magnetic Energy سے شخصیت کے مسائل کو حل کرنے اور تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

Bio Energy

انسانوں، نباتات اور حیوانات کی اپنی اپنی الگ الگ توانائیاں ہوتی ہیں۔ مثلاً میٹابولک انرجی، ایمکائیونک انرجی اور روشنی توانائی۔ اس میں سے ایک بائیو انرجی کے نام سے ایک توانائی ہے جس پر مددی سائنسدانوں نے تحقیقات کی کہ انسان میں ایک ایسی توانائی موجود ہے۔ جس کو مختلف طریقوں اور ریاضات کے ذریعے Activate کر کے انسانی روحانی علاجیتوں اور میٹابولک انرجی کو بھی ملایا جاسکتا ہے۔

1992 میں میں نے اپنی بی اے میں نیگل اسٹوڈیہ کو مکمل کر کے پندرہویں شخصیت کے ساتھ مل کر بائیو انرجی کو مزید طور پر گہرائی دینی پر مجبور تحقیقات کر لیں اور پانچ سو ساتھیوں کے ساتھ بائیو انرجی کو پانچ سو ساتھیوں کے کیا۔ میں دو انگلک مسافروں جو Mind Power اور بائیو انرجی پر انگلک تحقیقات، مطالعات اور تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچا کہ 1998 کے بعد اس علم کے بارے میں میں دو دوا صد شخصیت تھا جس سے دنیا کے مشہور ماہرین مشہور کے لئے آتے تھے۔ میں نے نئی چیزیں دریافت کیں۔

Universs Bio Mind Energy

کائنات میں موجود تمام چیزوں کی اپنی اپنی ایک الگ الگ زبان اور توانائی ہوتی ہے جو کہ Intelligent ہوتی ہے۔

کائنات میں ہر چیز توانائی پر مبنی ہے۔ ہر چیز ایک دوسرے کے ساتھ جڑی ہوئی ہے۔ ہمارے تمام خیالات اور روحانی حالت بھی توانائی ہے۔ اس کائنات کا حصہ ہونے کے واسطے ہم بھی توانائی ہی ہیں۔

طرے کی بات یہ ہے کہ ہمارے ارد گرد برقی مٹھا ٹھنسی و انفر و سوجو ہے۔ یہ توانائی کا دائرہ ہمارے منہس ہے اور

وہ تحقیق انسانی جذبات یا خیالات سے توانائی کی صورت میں ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں ہر جاندار کی ایک خاص توانائی کی دنیا ہوتی ہے جس کو بائیو انرجی دائرہ کہتے ہیں۔

انسانی بائیو توانائی کا دائرہ نہایت باریک اور چھوٹے اجسام پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر چھوٹے جسم میں اس کی توانائی کی طاقت ہوتی ہے جو کہ انسانی جسم کو مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔ نیز دیگر طبیعیاتی، جسمانی اور نفسیاتی عوامل بھی اس توانائی کی طاقت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر باہرین فرس انسان کی توانائی کے دائرے کو بغیر ہاتھ لگانے محسوس کر سکتے ہیں۔ اور بعض اوقات چمکدار روحانی جسم بھی دیکھ سکتے ہیں۔

آج کل بائیو توانائی کے مصعلق بہت سی قیاس آرائیاں اور نظریات موجود ہیں۔ لیبارٹری میں کیے گئے خاص تجربات نے تحقیقین کو اس قابل بنایا کہ وہ انسانی جسم سے خارج ہونے والی توانائی کی اہروں کو دریافت کر سکیں۔ انسانی اقدامات کی وجہ سے ان اہروں میں سوج کی رفتار سے تبدیلی رونما ہوتی تو توانائی نے سوج کا درجہ کیا۔

صحت مند ہونے کے لئے توانائی کے توازن میں سوج کو توانائی کے نظام کے مطابق ہونا چاہیے۔ آپ کی اچھی صحت برقی توازن اور توانائی کے کارآمد پیرامیٹر کی رکاوٹ بھانپ کر ملے گی۔

ما البیہرہ الکلی بحیرونی صحت مند ہونے کے لئے توانائی کے توازن میں سوج کو توانائی کے نظام کے مطابق ہونا چاہیے۔ آپ کی اچھی صحت برقی توازن اور توانائی کے کارآمد پیرامیٹر کی رکاوٹ بھانپ کر ملے گی۔

بائیو توانائی کے طاق میں کن سکتے ہیں۔ ہم مثبت بائیو توانائی کا مطلب "وہ طاقی طاقت جو خدا کی طرف سے بخشی جائے" لیتے ہیں۔ مثبت توانائی تمام توانائی میں آزادانہ بہاؤ رکھتی ہے اور صحت کی نگاہ سے ہونے والی توانائی نظام توانائی میں موجود پرانی اور غائب توانائیاں ہوتی ہیں جو نظام توانائی میں توانائی کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتی ہیں جس کی وجہ سے توانائی جسم کے ہر حصے میں نہیں پہنچتی اور مختلف امراض، جلد پر ہوتے ہیں۔ اس لئے اس کا تحقیق پتہ دے کے اسباب سے بچنا ہے۔

ہمارے اندر ایک جبرائیل کی طاقت موجود ہے ہماری بائیو توانائی اگر ہم شعوری طور پر اسے استعمال کریں تو یہ ہمیں مزید طاقتور بنا سکتی ہے۔ ہمارے اندر رہنے والے آپ کو اندر دوسروں کو روحانی اور نفسیاتی مساک سے شفا دینے کی صلاحیت ہے اور ہو سکتی ہے۔

ہر کسی کی کم یا زیادہ طاقت کی بائیو انرجی کا دائرہ ہوتا ہے جو کہ دوسروں کے دائروں سے روابط رکھتا

امین

ہے۔ آپ کو زندگی میں مختلف صورتحال میں بائو توانائی سے آپ کو زندگی کے مختلف حالات کو بائو توانائی سے سنبھالنا اور کام کرنا سکھایا جائے گا۔ آپ کی اپنی بائو توانائی کے دائرے سے اسی طرح باتھوں کی توانائی سے آپ بکھر رہے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ اس علم کو اپنے لیے اور اپنے چاہنے والوں کے لیے استعمال کریں تو آپ دیکھیں گے کہ کس طرح یہ علم آپ کی زندگی میں خوشیاں اور توانائی بھرتا ہے کہ آپ کی زندگی دوسروں کے لیے قابل رشک بن جائے گی۔ ہم نے ہولیک انرجی سکول کو مختصر جان لیا۔ اب آپ سکول آف میگنٹم پاور کا مطالعہ کریں۔

School of Magnum Powers

سکول آف میگنٹم پاور میں انسانی برقی توانائی پر کام ہوتا ہے اور استعمال کرنا سکھایا جاتا ہے۔ سائنس کے لحاظ سے برقی توانائی انسان کے ہر طبقے میں موجود ہوتی ہے۔ چاندنی وجود میں ۱۰۰ ٹریلین ٹیوں سے یہ توانائیاں گنتی ہیں۔ یہ توانائیاں جسم سے باہر آتی ہیں اور ایک Magnetic Field بناتی ہیں۔ School of Magnum

راے Magan کلرین کے شاگردین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

1 H.M.F. (Human Magnetic Forces)

2 Artificial Magneto Therapy

3 Astrology

4 Pendulum.

H.M.F. (Human Magnetic Forces)

سما کی طرح H.M.F کی بھی Attunement ہوتی ہے۔ دیا میں H.M.F کی Attunement صرف اور صرف میں اور میرے اسٹوڈنٹس ہی دے سکتے ہیں۔

H.M.F ایک ایسا کورس ہے۔ جس سے انسانی توانائیاں میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اور ان توانائیوں کو صحیح طریقے سے استعمال کرنا سکھایا جاتا ہے۔ H.M.F ایک ایسا ذمہ دار شعبہ ہے۔ جس کی افادیت میں

Goals, Achievements And Aim Of Life شامل ہیں۔

H.M.F سے آپ اپنی اور دوسروں کی زندگی میں جہاں تک چاہیں بھڑکیا سکتے ہیں۔

جو آپ کی زندگی میں آپ کی پسند کے مطابق مثبت تبدیلیاں لاتا ہے اور آپ کی خود اعتمادی کو بڑھاتا ہے۔

Concentration Power اور ذہانت کو بھڑکاتا ہے۔

اس کورس کے دیگر فوائد میں تمام تر قطعی مسائل کا حل Behavior میں مثبت تبدیلیاں لانا،

Relationship کو مضبوط کرنا اور لوگوں کے دلوں کو جیتنا شامل ہیں۔

H.M.F. کورس ذیل حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے

- 1 Basic Level
- 2 Advance Level
- 3 Master Level
- 4 D.A. Magnetic Energy

مرچو

بہداری کے نیکو میرے والدین پر رحم فرما امین
Basic Level

جو در کتاب آخر (8) گفتگوں پر مشتمل ہے۔ Basic Level میں Daily Goals, Weekly

Goals and Monthly Goals کو Achieve کر سکا جاتا ہے۔

Advance Level

اعلیٰ مضمون:

جو لیول تیئیس (12) گفتگوں پر مشتمل ہے۔ اس میں Achievement of Yearly Goals

and Aim of Life شامل ہیں۔

Master Level

H.M.F. کے اسٹر لیول کی Altunement خاص شاگردوں کو دی جاتی ہے۔

D.A. Magnetic Energy

D.A. Magnetic Energy کے اس لیول میں آپ دو تمام حتمی طاقتوں کو استعمال کرتے ہیں جو آپ کے وجود میں ہیں اور آپ کے ارد گرد ہیں۔ D.A. Magnetic Energy سے شخصیت کے مسائل کو حل کرنے اور تمام جسمانی اور نفسیاتی پہلوؤں کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ درج ذیل حتمی طاقتیں توانیجوں کی حقیقت کو پرکھیں۔

Magnetism

حتمی طبیعت

انسانی جسم کا ہر خلیہ ایک Electrical Unit ہے اور اپنی Magnetic Field رکھتا ہے۔ سائنس نے یہ دریافت کیا ہے کہ ہر چیز کے وجود کے پیچھے ایک بنیادی فلسفہ کا ہے۔ زمین، سورج، چاند، ستارے تمام جسمی دنیا اور اس دنیا کا ہر حصہ ایک مخصوص نظام میں لکھیں۔ ہر چیز جو کہ تحت گھومتا ہے۔ سب سچا ہے وہ انسان ہو یا چاند۔ ہر نہ کوئی سب سے جان چیز ہو یا جاندار اس دنیا کا ہر حصہ حتمی طبیعت کے اصول کا ہی مظہر ہے۔

اے مالک کل جس شخصیت کے مطابق انسان جسمانی حتمی طاقتیں رکھتا ہے۔ (Magnetic Field) ہے۔

برقی حتمی کرنت دور دور کرتا رہتا ہے۔ دس غیر مرئی برقی کرنت کی لہریں جسم کے اندر سر کے ذریعے داخل ہوتی ہیں اور چارے جسم میں اپنے مفرد راستوں سے گزرتی ہیں اور کواٹائی سے جھکنا کرتی ہیں۔ جن حصوں سے کرنت گزرتا ہے ان کو zone کہتے ہیں۔ ماہرین نے جسم کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ لہروں کے پانچ ذرات انہیں اور اپنے پانچ ذرات انہیں حصے میں ہوتے ہیں۔ تمام اعضائے جسمانی گینڈا اور اعصابی نظام انہی تمام ذرات (zone) میں آتے ہیں۔ ذرات قرانی کی حیثیت سے ہیں کہ خود ایک مشرور بات اور سائنس کے ذریعے کی قسم کے ذریعہ غیر مخصوص انداز میں جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور خون، اعصابی خلیوں اور بخوں میں جا کر پھیلے گیماں پیدا کرتے ہیں۔ جسم میں برقی حتمی طاقت کرنت جب بھر انداز میں بہتا ہے تو تمام جسمانی نظام معمول کے مطابق کام کرتے رہتے ہیں۔ بیماریاں اس صورت میں آتی ہیں۔ جب اس کرنت کا توازن غائب ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں متعلقہ ذرات یا عصبی کیمس ہارنٹ میں موجود گینڈا اور اعصابی کارروائی متاثر ہوتی ہے۔

اس طے میں ایڈرین یونیورسٹی (Aberdeen University) اور یونیورسٹی آف گلیفریڈیا میں مختلف تجربات کئے گئے۔ ڈاکٹر جیکارڈن کے ساتھیوں نے مختلف تجربات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ برقی کرنٹ جسم میں اسٹاپ کی Mending Line میں سڑکرتا ہے۔ انہوں نے یہ نتیجہ بھی نکالا کہ مختلف ریٹیکلس پوائنٹ اور Meridians کے اور گرد کے قطعات سے ٹیچہ دیکھہ برقی صفات ہیں اور ان تجربات میں کیمیائی اجزاء کے ایک گروپ کی موجودگی کا انکشاف ہوا۔ ان اجزاء کو اینڈروجن کہا جاتا ہے اور اس کا اثر اچھوتہ دیتی ہے۔ جو کہ مرد اور کرنے والی مصنوعی طور پر چکر کر دیتا ہے۔

مقناطیسیت اور اس کے انسانی جسم پر اثرات:

انسانی جسم خردابی ایک طاقتور Magnetic Field رکھتا ہے۔ سب سے مضبوط ترین Magnetic Field انسان کا دماغ اپنے گرد رکتی طور پر طے کی مطابق قائم کرتا ہے۔ خاص کر جب آپ اپنے سر کا رخ شمال (North) کی طرف کر کے سوئیں تو Magnetic Field Strong ہو جاتی ہے۔ اور نتیجتاً ہمیں کئی مسائل کی نصیب گئی کی غلطی کی جاتی ہے کہ بہت سی بیماریاں اور بیماریاں طے کی طور پر پیدا ہوتی ہیں جو کہ ہمیں ہائیٹ پریشر، سٹروک، اور دیگر مسائل سے دوڑتے ہیں اور اگر اس دن انسان رختے کی حالت میں رہے تو مقناطیسیت کے Law کے مطابق اپنے جسم کے Fluids کو قدرتی طور پر تناسب رکھ سکتا ہے نیز ہمارے ہر ٹیٹل میں مقناطیسیت کا استعمال ہے۔

پرانے دور میں مقناطیسیت کا استعمال

History یہ ثابت کرتی ہے کہ انسان مقناطیس کو ایک Healin Agent کے طور پر استعمال سے استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ مصر اور روم میں صدیوں پہلے انسانی جسم کو Preserve کرنے کے لئے جی Low استعمال میں لایا جاتا تھا۔ آپ کو اس بات کا اندازہ اس سے ہوگا کہ مکہ کے خطیہ جب انکشاف فرما گئیں تو وصیت کر گئیں کہ ان کے ماتھے پر مرے کے بعد ایک چھوٹا مقناطیس ضرور رکھا جائے تاکہ چرے کی جگہ کشش کو ممکن نہ ہو

Preserve رکھا جائے۔ سائنس نے بھی اس تمام چیزوں کو بچا کر رکھا ہے۔

D.A. Magnetism

D.A. Magnetism کے قیاسیاتی ہیں۔ اس کے برعکس میں ہے ٹیڈیو جی۔

انسان کے جسم میں مختلف پارتیکلز ہیں جن کو تھن-طیسی ٹھون کہتے ہیں۔ جو کہ بیدار نہیں ہیں بلکہ خواب میں ہوتے ہیں۔ انسان کی کچھ تھن-طیسی قوتیں بیدار ہیں۔ جو جسم کے باہر چند انچ کے فاصلے سے نکل رہی ہیں۔ اس کے بعد Aura شروع ہو جاتا ہے جسے مثالی جسم یا جسم الحلیف کہا جاتا ہے۔ جو کہ ایک یا ڈیڑھ فٹ اور 8 تا 16 فٹ چوڑا ہوتا ہے اور پورے جسم کا احاطہ کرتا ہے۔ میکانٹسٹ ان قوتوں کو Activation کہتے ہیں۔ اس میں نیلی بیٹری کی صلاحیت بھی Activation کہلاتی ہے۔

ٹرل میکانا ٹرم کیا ہے؟ **مَرِخُو**

ٹریل میں ایک آدمی - وسیع مائتسی علم ہے۔ جو مائتسی قوموں کا مطالعہ اور انہیں عملی طور پر استعمال کرنے کا کام ہے۔ دنیا آج کل ایسے ٹریل شکاروں کے ہونے میں داخل ہوئی ہے، جہاں غلطیوں سے کبھی بے جان یا جاملے ہوئے جانور پائی جاتی ہیں ان میں مائتسی قوم کی زبردست توانائی موجود ہے۔ ٹریل مائنرز نے وسیع پیمانے پر اس کا مطالعہ و تجربہ کیا ہے اور لوگ اس توانائی سے استفادہ کرتے ہیں۔

ذیل میکیٹا نوم کے فوائد:

قدوت کے اس کائنات میں اللہ دو خزانے ہیں۔ جس طرف فکر اٹھا نہیں اسرار کا ایک سلسلہ انسان کو دعوتِ گمراہ دیتا ہو اور فکر آتا ہے۔ انسان کے گرد و پیش میں پائی جانے والی توانائیوں سے استفادہ کر کے طراوی زندگی میں کامیابیوں کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ لیکن ساتھ ساتھ یہ بھی حقیقت ہے کہ آج تک ان میں سے اکثر اس طرح کی توانائیوں کی طرف ذرا بھی توجہ نہیں دی گئی۔ اگر ان سے استفادہ کیا جائے تو بہت کچھ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

میکننا نوم کے بارے میں مختلف باتوں کا مطالعہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

انسان کے اندر چھپی ہوئی الکی قوت ہے۔ جس کے ذریعے انسان کامل شخصیت بن جاتا ہے۔

ذیل میگنا نوم کس طرح کام کرتا ہے:

دنیا میں ماہرین معنایطبیعت تقریباً ہزاروں سال سے مختلف طریقوں سے میگنا نوم کر رہے ہیں۔ اب ساری دنیائے اس ساکس کو قبول کر لیا ہے اور بہت تیزی سے ماہرین اس میں نئے طریقے ایجاد کر رہے ہیں۔ یہ علم پوری کائنات کو دو حصوں میں تقسیم کرتا ہے۔ جو کہ ایک طرف مثبت اور دوسری طرف منفی ہے۔ یہ حالت ہر چیز اور ہر ذرہ میں ہوتی ہے۔ مثلاً انسان کے جسم کے دائیں حصے میں مثبت معنایطبیسی قوتیں ہیں اور بائیں طرف منفی قوتیں ہیں۔ جو بجلی کے نظام کی طرح کام کرتی ہیں۔ انسان کے جسم میں مختلف پائٹکس ہیں۔

جن کو معنایطبیسی مخزن کہتے ہیں جو کہ بعد از جنم ہوئے بلکہ طوالب میں ہوتے ہیں۔ انسان کی جو معنایطبیسی قوت بعد از ہے اور جسم کے باہر چند انجی کے واسطے سے نکل رہی ہے۔ اس کے بعد اور شروع ہو جاتا ہے۔ جو کہ ایک یا ڈیڑھ فٹ پہلے از جنم ہے اور پورے جسم کا احاطہ کرتا ہے اور اس کو اردو زبان میں فطری جسم کہتے ہیں یا جسم لطیف بھی کہتے ہیں۔ ایک میگنا نوم ان قوتوں کو خاص طریقوں سے پیدا کرتا ہے اور میگنا نوم اپنی معنایطبیسی صلاحیت کو سرکوں کو اس سفر کو چاہے اور دوسروں کی قوت سے پیدا کر دیتا ہے۔

ذیل میگنا نوم سے بھر پور لوگ:

جن لوگوں میں ذیل میگنا نوم پیدا ہو ان میں معدد ذیل خصوصیات پائی جاتیں ہیں۔

۱۔ وہ ذاتی اور جسمانی طور پر بڑے سکون اور صحت مند ہوتے ہیں۔

۲۔ ان کی غذا سادہ اور حجازان ہوتی ہے۔

۳۔ وہ با اصول اور متوازن زندگی بسر کرتے ہیں۔

۴۔ وہ بہت کم بیمار ہوتے ہیں۔

۵۔ سادگی ان کی شخصیت کا ایک حصہ ہوتی ہے۔

خود پر غور دل سے عمل کرتا رہے۔

محکمہ اور حکومتی بحال کرنا چاہتے ہیں۔

قرآپ ویل میکانا نوم HMF ضرور میکیں

اس در کتاب میں ذیل میکانوم کے پہلے پیش میں آپ غور کریں گے کہ آپ کی حفاظت قوت
Active ہوگئی ہے۔

سوال: مقناطیسی قوت کیسے Activated کی جاتی ہے؟

جواب : کچھ اور تکرار تو لوجیک مشقیں ہیں، کچھ ذہنی مشقیں ہیں اور کچھ میکانکسٹ ایچی مینٹاٹیسٹ تو انامیس کو فرد میں منتقل کر دیتا ہے۔ کچھ کائناتی قوتیں مائنسوں کے ذریعے جذب ہو جاتی ہیں۔ میکانکسٹ میں میکانکسٹ فرد کو ہوا، زمین، آگ، اور پانی کی قوتیں تھیں بھی منتقل کر دیتا ہے۔ جس کے ذریعے یہ چاروں (زمین، پانی، آگ اور ہوا) کی قوتیں تھیں کے ساتھ فرد کا رابطہ ہو جاتا ہے اور مینٹاٹیسٹ قوت کی طرح زیادہ ہو جاتی ہے۔ ان کی قوتیں منتقل ہونے کے بعد فرد خود کو بہت ہلکا پھلکا اور بڑے سکون میں رکھتا ہے۔

School of Mind Sciences

سکول آف مائنڈ سائنس میں Mind سے متعلق ان تمام Invisible قوتوں کو اجاگر کرنے کی کوشش کی جاتی ہے جو آپ کی اپنی Inner World ہے اور جس کی وجہ سے آپ کا سیلاب ہوتے ہیں۔ جس کی بنا پر ایک صحیح شخصیت اور اچھی زندگی کا ارتقاء ہوتا ہے۔

سائنس کی رو سے ایک عام انسان اپنے ذہن کا استعمال 100 فیصد میں سے صرف 5 فیصد استعمال کرتا ہے۔ اور دنیا کے کامیاب ترین لوگوں نے اپنے ذہن کا 5 سے 10 فیصد استعمال کیا ہے۔ باقی 90 فیصد کو ابھی تک کسی نے استعمال ہی نہیں کیا ہے۔

وہل ماہرین النفسیات میں Mind کا صحیح استعمال Mind Programming اور Activation

کو جاننا یاد اور زبان کی اپنی ایک ماوراء زبان ہوتی ہے۔ اس زبان کو جاننا آواز کو دانش اور مشاشر کی بنانا ہے۔

میں نے 1996 میں اس کورس کو پڑھنا کیا تھا۔

یہ کورس دو (2) ایوارڈ پر مشتمل ہیں۔ جس کے پہلے لیول کو آٹھ (8) گفتگوں میں اور دوسرے لیول کو تین (3) سبق میں سکھایا جاتا ہے۔

Silva Mind

یہ کورس بھی School of Mind Science کے ہائی کورس کی طرح ہے۔ جس میں Meditation اور تصور پر عبور حاصل کرنا سکھایا جاتا ہے۔ اور اس کورس میں Power Of Meditation اور Power Of Imagination کا استعمال سکھایا جاتا ہے۔

NLP (Neuro Linguistic Program)

اے مالک کا NLP (Neuro Linguistic Program) ہے۔ Neuro سائنس کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ جیسے ہم اپنی زبان میں صلاحتوں کو جو مانتے ہیں۔ Linguistic اس بارے میں سکھاتا ہے کہ کس طرح ہم اپنی زبان کو بہتر طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں کہ دوسروں پر اس کا اچھا اثر پڑ سکے۔ یہ کورس دو (2) دن کی دور کشا پ پر مشتمل ہے۔

School of Meditation

School of Meditation ہمیں غور و فکر کی گہرائی اور مراقبے پر عبور حاصل کرنا سکھاتا ہے۔ اس سکول میں ہم روحانی طاقتوں کو حاصل کرنے اور انسانی جسم میں روحانی طاقتوں کو بچانے کے بہترین طور طریقے سیکھ پاتے ہیں۔

School of Meditation اس میں متعدد چارٹل گورسز شامل ہیں۔

1 Zheel Method Of Deep Meditation

2 Yog Meditation.

3 Religious Meditation.

4 Hypnotic Meditation.

Zheel Method Of Deep Meditation

School of Meditatorn میں مراقبے کے علم طریقے سکھائے جاتے ہیں۔ سوامہلیک افریقی



کے Student 'نیز دانش سہا سے گہرے مراقبے کی حالت حاصل کرتے ہیں۔ سوامہلیک افریقی کی پرنکشن کرنا بہتر بن مراقبوں میں سے ایک مراقبہ ہے، کیونکہ یہ ہمیں Universal Life Force سے ملاتی ہے جس کا تعلق روحانی دنیا ہے۔

Zheel Method of Deep Meditation سیکھنے کے بعد شاگرد کے لئے مراقبہ کرنا بہت

آسان ہو جاتا ہے اور گہرے مراقبے کے لئے گھنٹوں انتظار نہیں کرنا پڑتا ہے۔ باقی تمام مراقبوں کی اقسام کو میں نے 7 کتابوں میں لکھ دیا ہے۔

Yog Meditation

یوگا میں مراقبہ کو Samadi کہا جاتا ہے صوری کا مطلب ہے ”دھیان اور گیان“ یعنی آلتی پالتی چیز کو آرام سے کسی چیز کا دھیان کرنا، توجہ دینا، توجہ کو ایک نقطے پر مرکوز کرنا، اس طاقت کو حاصل کرنا اور بے نیاز قوتوں سے رابطہ قائم کرنا ہے۔

Religious Meditation

ہر مذہب میں مراقبے کا مطلب رتبے سے تعلق قائم کرنا ہے۔ دنیا کے ہر مذہب میں مراقبے سے متعلق کچھ نہ کچھ طور طریقے ہوتے ہیں۔ بلکہ مذہب کا مطلب ہی مراقبہ ہے۔ رتبے سے تعلق قائم کرنے کے لئے انسان ایک راستہ بناتا ہے جس کو مذہب کہا جاتا ہے اور ہر مذہب میں لوگ مقدس الفاظ مراقبہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

مرچو

School of Yog

اے مالکِ دل میرے والدین پر رحم فرما..... آئین
یوگا ہزاروں سال پرانا علم ہے اس کی افادیت آج لوگ سمجھ رہے ہیں۔ یوگا جسم، روح اور ذہن کے درمیان نظم و انتظام پیدا کرتا ہے۔ جسم، ادماغ اور ذہن کو تمام بیماریوں سے صاف کرتا ہے۔ یوگا کی کئی اقسام ہیں۔ اس میں سے ایک D.A. Instant Yog ہے۔

D.A. Instant Yog ایک ذور اثر اور بہترین نتائج کا حامل یوگا ہے اور اس یوگا کا کوئی Side Effect نہیں ہے۔

D.A Instant Yog کو میں نے 1988 میں ڈیزائن کیا۔ میں بچپن سے ہی یوگا کی مشقیں کرتے آ رہا تھا۔ میرا اب بھی روزانہ باقاعدگی سے یوگا کرتا ہوں اور روزانہ اپنے شاگردوں کو D.A. Instant Yog کی کلاس دیتا ہوں۔

1 Hatha Yog.

2 Samadi Yog.

3 Karma Yog.

4 kondalini Yog.

5 Mantra Yog

6 Tantra Yog.

7 Sawara Yog.

Hatha Yog.

ہاتھا یوگا، بات، باقہا، دودیا یا سائنس آف ہاتھا یوگا کے نام سے جانا جاتا ہے۔ لفظ ہاتھا دو الفاظ کے مجموعے سے وجود میں آیا "ہا" معنی سورج اور "تھا" معنی چاند لفظ "ہا" اشارہ کرتا ہے شری کی طرف اور "تھا" اشارہ کرتا ہے چاند کی طرف اب جب ان دونوں الفاظ کا ملاپ ہوا تو لفظ ہاتھا وجود پذیر ہوا جس کے معنی طاقت ور کے ہیں کہ طاقت سے کئے جانے والے کام کس طرح آجکی روح اور جسم کی پاکیزگی کا باعث بنیں گے ہاتھا یوگا (نکر، ctive) چاند (مونٹ، Receptive) طاقت، یوں دونوں طاقتیں انسان میں مضبوطی پیدا کرتی ہیں۔

ہاتھا یوگا جسم کو خوبصورت، لطیف اور نچھدار بنا کر Samadi Yog کیلئے تیار کرتا ہے۔

مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین
Samadi Yog.

یوگا میں سادھی یا صمدی لفظ آٹھ ہزار سال پرانا ہے۔ ہم نے ذکر کیا کہ صمدی کا مطلب دھماکا لگنا ہے۔ (مراقبہ) ہے۔

سادھی یوگا میں پیشین کا نام ہے۔ میرے پیشین کا مقصد جسم، روح اور ذہن کے درمیان ہم آہنگی لانا ہے۔ سکون کی دنیا کو پانا ہے۔ تمام بیماریاں اور ذہنی الجھنوں سے پاک و صاف ہونا ہے۔

Karma Yog.

کارما یوگا پاکیزگی اور صفائی کا نام ہے۔ کارما یوگا کرنے کے بعد انسان گھٹن سے آزاد ہو جاتا ہے۔ بڑے سے بڑے کام کو بہت آسانی سے کرنے کی صلاحیت پر عبور حاصل کر سکتا ہے اور جسم سے تمام کا صدمہ اور بد و دار مواد کو نکال دیتا ہے۔

Kondalini Yog.

کنڈالینی یوگا انسان کے اندر کی آنکھ کو جگانے کا نام ہے۔ ریڑ کی ہڈی میں ایک شعلہ ہوتی ہے جس کی Activation کنڈالینی یوگا سے کی جاتی ہے۔

کنڈالینی یوگا بے شمار آسنوں پر محیط ہوتا ہے۔ مثلاً قی Movements، کردار کی اچھائی کو ابھارنا سائنس کی اور دشمن، اور بے شمار اتنی پانچ پر محیط آسن، ریڑ کی ہڈی کو صحیح Position پر رکھنا۔

Mantra Yog.

مانترا یوگا خوبصورت اور مقدس الفاظ سے روحانی داخلی اور چار کر از توانیوں کو جگانا۔

Tantra Yog.

تانترا یوگا سے جنسی اور جراتی قوتوں کو صحیح طریقے سے استعمال کرنا، جسمانی طاقت کو ابھار کرنا۔ یعنی اور

دینی صلاحیتوں کو Sharp کرنا اور جنسی قوتوں کو چھلکا کرنا، جنسی کز اور اس سے نجات پانا۔
ایے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... امین
Sawara Yog.

سوارا یوگا سانسوں سے مشغول ہے۔ زیادہ تر سائنس کو کنٹرول کرنے کی مشقیں ہیں۔ جس سے ہم کا کھانے
میں پانی پونے والی انرژی (پرانیام) کو جذب کر سکتے ہیں۔

School of Alternative Medicine

Alternative Therapies ہزاروں سال پرانے طریقے ہیں، لیکن میں ایکس 21 سال پر مشغول
تجربات سے گزرد کر School of Alternative Medicine کو ترتیب دیا۔ جس کے بہترین نتائج سامنے
آئے۔ یہ کام دنیا میں پہلی مرتبہ میں نے ہی کیا جو ایک نایاب حیران کن اسکول ترتیب میں آیا۔
اس سکول میں ہم سادہ آسمان، نیچرل اور الفیر Side Effect طریقوں سے اپنا دردوروں کا علاج کر سکتے ہیں۔

School of Alternative Therapies ان تمام تر متبادل طریقہ علاج کا رہنما ہے جو ان ہی

تمام مسائل کے حل کا ایک لازم جزو ہے۔ آج کے دور میں اکثر لوگ بڑی تیزی سے عام طریقہ علاج کے ذریعہ سے نکلنے جا رہے ہیں اور اپنے مسائل کا حل Alternative Therapies میں پاتے ہیں۔ ان میں سے بعض طریقہ علاج صدیوں پرانے اور آزمودہ ہیں۔ جو عام بیماریاں علاج کے دور سے پہلے فحش اور بڑے اثر مانے جاتے تھے۔ اکثر ڈاکٹر اور سائنس دانوں نے بات چیت کے بعد تسلیم کیا کہ بیماریاں طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ اگر متبادل ترقیاتی کو بھی علاج کے دوران استعمال میں لایا جائے تو مریض جلد صحت یابی کی طرف جانے لگتا ہے۔ جبکہ Alternative Therapies میں کچھ ایسے مکمل طریقے بھی موجود ہیں۔ جو مرض کی تشخیص سے لے کر علاج تک کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔ School of Alternative Therapies ان ہی تمام طریقوں پر روشنی ڈالتے ہوئے آپ کو مندرجہ ذیل طریقوں سے علاج کرنا سکھاتا ہے۔ جن میں مختلف پیشہ ورانہ مہارت کے مندرجہ ذیل کورسز شامل ہیں۔ جن کو یکے کے ساتھ آپ دینی اور جسمانی سکون پاسکتے ہیں اور بعض سے نجات پاسکتے ہیں۔

Reflexology

Accupressure

Zone Therapy

Aeroma Therapy

Color Therapy

Hydro Therapy

Accupuncture

Music/Sound Therapy

Hona Therapy

Fancchal Therapy

Homeo Therapy

Herbs Therapy

فلکسولوجی

اکوپریشر

زون تھراپی

ایروما تھراپی

کلر تھراپی

ہائیڈرو تھراپی

آکوپنچر

میوزک/سائونڈ تھراپی

ہونا تھراپی

فانچال تھراپی

ہومیو تھراپی

ہربل تھراپی

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

اس کتاب میں سب سے زیادہ اس ہی سکول کی مضامین کی تفصیل ہے۔

دوسرا باب

What is Healing?

ہیلنگ کیا ہے؟

ہیلنگ شفائی توانائی کا نام ہے۔ جو نباتات اور حیوانات کی حیات کو شفا بخشتا ہے۔ یہ توانائی جہاں ہو وہاں زندگی ہوتی ہے۔ ہیلنگ وہ عمل ہے جس میں جسم کے اندر جراثیم اور دغائی سسٹم Anti Body کے درمیان جنگ جھگڑوں کی وجہ سے غلیبوں کی جاتی کو دوبارہ بناتا ہے۔ مردہ Cells غلیبوں کی جگہ نئے غلیبے بناتا ہے اور مرمت کرتا ہے غلیبوں کی تیار شدہ دنیا کو واپس آہاد کر دیتا ہے۔ ہیلنگ ایک ایسی ذہین انرجی ہے جو ناکارہ ٹشوز کو صاف کرتی ہے اور نئے ٹشوز کو ان کی جگہ پر Replace بھی کرتی ہے۔ ذہنی غلیبوں کو مرمت کرتے ہیں۔ جسم کی فوج دغائی Anti Body کو تازہ کرتی دیتی ہے۔

ایک کل میٹرے کے والدین پر رحم فرما..... آمین

Replace ہونے کا عمل دو طرح سے ہوتا ہے۔

- ☆ رجیجریشن (دوبارہ بننے سے) ہے۔ ناکارہ ٹشوز نئے بننے والے ٹشوز سے Replace ہو جاتے ہیں۔
- ☆ مرمت سے (By repair): ذہنی ٹشوز مندر ٹشوز سے Replace ہو جاتے ہیں۔
- بہت سے اعضاء ان دونوں طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے Healing کرتے ہیں۔

Specific Examples of Healing

ہیلنگ کی مخصوص مثالیں

- ☆ زخموں کی Healing۔
- زخموں کا علاج وقت پر ہونا بہت ضروری ہے ورنہ یہی بڑی بیماری کا باعث بنتا ہے اور جلد گبراختان چھوڑ جاتا ہے۔ یہ قدرتی اور عملی دونوں طرح سے ضروری ہے۔ جیسا کہ معدنی کا عمل، خاص طور پر جھڑ کو حرکت سے نقصان پہنچا سکتا ہے۔

☆ بخیریں کی Healing (Bones Healing)

کسی ہڈی کا ٹوٹنا اور اس کے بعد اس کے Heal ہونے میں بہت سا وقت لگ سکتا ہے۔ حرکت کرنے کے بہت سے مسائل ہوتے ہیں اور ان مسائل سے نمٹنے کے لیے سرجری وغیرہ کی جاتی ہے۔

☆ اعصابی اور دماغی Healing (Nerve and Brain Healing):

دماغ ہمارے جسم کا بہت حساس حصہ ہے۔ خاص طور پر سر کی گھوپڑی پر زبردست چوٹ وغیرہ لگتا۔ اس سے صحیحی نظام میں مسئلہ ہو سکتا ہے اور معدنی نشوونما بننے میں دیر لگتی ہے۔ جیران کن بات یہ ہے کہ کچھ مردہ عصبوں میں بھی ہیلنگ کی طاقت ہوتی ہے۔

اک Nerve عام طور پر Axons کا مجموعہ ہوتا ہے اور خلیہ جذبات خورد خورد نہیں ہوتا۔ یہ بہت دلچسپ بات ہو سکتی ہے کہ کچھ عارض کا عمل اپنے ساتھ حادثہ سے پر Healing کا عمل جاری ہوتا ہے۔ صحت مند زندگی دو طرح فنی ہے ایک عمل دوسرا آرام۔ جب ورزش باہمی کر چکے ہیں تو توانائی ضائع ہوتی ہے ہم تھک جاتے ہیں۔ لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ وہی حادثہ ہمیں مستقبل میں صحت اور طاقت کا باعث بنتا ہے۔

یہ مالک صحیحی کام کر سکتے ہیں۔ صحیحی اٹالی اور عوامی شہسپ کے مدد مل کر صحیحی کر توفیق (لکھنؤ) یوگینا، یوگینا، یوگینا اور امین

تھوڑا اور اک بار دن صحت میں ہر جس کو اس کا عمل ہونا چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو Express کرے اور روٹل بھی ظاہر کرے۔ حواس کو ان کی Activity سے زیادہ آرام میں وقت لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مولیٰ اپنے حواس کے صحیح روٹل کے لیے کوشش میں چلے جاتے ہیں۔ ہر انسان اپنی بیداری کی حالت میں ان حواس کو Active یا تیار ہے۔ خواہ یہ حرکت ارادے سے ہو یا غیر ارادی طور پر ہو۔ مثلاً دن میں 100 دلچا کھیں ان چیزوں کو دیکھتی ہیں جنہیں ہم دیکھنا چاہتے ہیں جبکہ 900 دھندہ چیزوں کو غیر ارادی طور پر دیکھتی ہیں۔ یہ اک انسان کی زندگی میں ازبانی کا ضیاع ظاہر کرتا ہے۔

مینگ پاور کو پیدا کرنے کے لیے ہمیں اپنے حواس خسر کے عمل اور روٹل کو باقاعدہ دکرنا پڑے گا اور یہ روحانی خیالات سے ممکن ہے یعنی اپنی mind power کو divine power میں بدل دینا۔ ہم صرف اپنی ذہنی طاقت کو استعمال کرتے ہوئے heal تو کر سکتے ہیں مگر یہ محدود ہوگا۔ مگر divin power کی مدد سے لامتناہی

یہ انسان کی صحت پر بھی منحصر ہے کہ وہ کتنا عقل (کام) کر سکتا ہے یا کتنا مائل ضروری ہے۔ سب کے لیے ایک جزل اصول نہیں بنایا جاسکتا۔ آگ عام درجے کی activity جسم کو متحرک کرتی ہے اور اسے طاقت دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسمانی نشوونما کے لئے جسمانی مشقیں کروائی جاتی ہیں اور باغی نشوونما کے لئے ورزش توہ اور چارواکی وغیرہ کی مشقیں کروائی جاتی ہیں۔ جس طرح شریعی سائنس کے کچھ مضامین ہیں۔ نفسیاتی قانون کے مطابق وہی فطری ہے کام کرنے کے لئے اور راست آرام کے لئے اور جب ایسا نہیں ہو رہا ہو تو یہ اصول صحت کے خلاف ہوتا ہے۔

یہ ضروری نہیں کہ تھوڑی بہت مشقت کے بعد آپ کو آرام کرنا چاہیے مگر ان کے درمیان توازن ہونا چاہیے اور زندگی میں یہ فیصلہ ہے کہ آرام اس حد تک کیا جائے کہ وہ سستی نہ لگے۔ ورزش نہ کرنے سے دماغ و عمل بہتر بناتا ہے

مرجو

1000

جواب:

اے مالکِ دل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

Breath

سائنس ایک ضروری اور ابتدائی طاقت ہے جو healing کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ ایک خاموش طریقہ ہے healing کا اور ہیلتھ کسی چیز پر قبضہ رکھ کر انھیں سے کسی درد والی چیز کا بچہ کر۔ درد والی جگہ کو گڑھ درد والی جگہ پر ہاتھ پھیر کر اور کسی حصے کو چھو کر یا چھو کر مٹی کی طاقت ہے۔ مگر ان تمام طریقوں کے پیچھے ایک ہی طاقت کام کر رہی ہے اور وہ ہے سائنس کی طاقت اور اس ہیلتھ کی طاقتوں کو سائنس کی مشقوں سے بہتر بنایا جا سکتا ہے اور جب اس طریقہ سائنس کو develop کیا جاتا ہے تو یہ ہمارے ارد گرد ایک انفرنی ٹیلہ بناتا ہے اور اس کی موجودگی میں ہمارے علاج کرتا ہے۔

سائنس کی حالت کو جسمانی مشقوں سے بھی develop کیا جاسکتا ہے۔ سائنس کی rhythmic مشقوں کے ساتھ خاص طور پر زندگی سے اور اورنگاز توجہ سے ہوتا ہے۔

ہولنگ کی حالت ہولنگ کے لیے استعمال کئے گئے channels سے زیادہ طاقتور ہے۔ (مثلاً fingertips یا آنکھیں) آنکھوں میں fingertips سے زیادہ طاقت ہے۔ دو عمدہ ہیں ابران سے نکلنے والی طاقت نوافض ہے۔ مگر ہولنگ کے ساتھ ساتھ آپ کے اندر دوسروں کی شکایت سننے کا بھی حوصلہ ہونا چاہیے تاکہ یہ جانا جائے کہ ان کے لئے سب سے بہتر طریقہ علاج کیا ہوگا۔

انڈیوں کے پوروں سے علاج کرنا Healing with the tips of the fingers

انڈیوں سے علاج کرتے وقت حفاظت صحت کا خیال سب سے پہلے قدم ہے۔ اگر ہاتھوں سے کوئی کام کیا جائے یا ان پر کوئی گندہ دان وغیرہ لگے ہیں تو سب سے پہلے انہیں صاف پانی سے دھو لینا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ نظر کے کپڑے اور جسم بھی پاک صاف ہونا چاہیے۔ خاص طور پر ہولنگ کے دوران آستینیں پیچھے مڑنی ہونی چاہیے اور ناخن اچھی طرح کٹے ہوئے ہونے چاہیے۔ ہولنگ کے بعد ہاتھ کو دھو لینا چاہیے تاکہ مریض کے جسم کے ساتھ دھبے سے لگے گئے جراثیم دوبارہ اس کے جسم میں نہ جائیں۔

مالک گل میسرے یا **مالک گل میسرے** کہلاتے ہیں جو سے جسم کی کیفیت سست ہو جاتی ہے اور وہ طاقتور دھبے کے بہت اندر دھبے چھڑا کر دیتا ہے۔ ان حالات میں سرف ہاتھ پھیرنا یا چھو لینا کافی نہیں ہوتا۔ دگرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ کس نہ ہونے کا اور مثلاً شہر کی کھلی، بچہ، سائب، بالکل دیرہ کے کاسے کی صورت میں ذی سے اس جگہ کو چھونا یا چھیننا کافی ہوتا ہے۔ اگر دور دراز یا دھبہ ہو جائے تو چھونا کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں مٹاؤ جگہ کے اور گرد ہاتھ پھیریں۔ اگر پاگل کتے نے کاٹا ہو تو پانی میں لیم (Lime) ڈال کر copper کے ٹکے پڑا لیں اور اسے اس دھبے پر باندھ دیں جہاں کتے کے دانت لگے ہوئے ہیں اور باقی دھبے کو انڈیوں یا ہاتھوں سے چھینائیں۔ مختلف ڈھنگ لگنے کی صورت میں محاب کا عرق بہت مفید ہے اور یہ ورزش سے بھی بچاتا ہے۔

The Tracing of Disease

بیماری کا سراغ لگانا

نظر سے لئے بیماری کو heal کرنے سے زیادہ اچھٹی کام اس بیماری کا سراغ لگانا ہے۔ ہولنگ میں قدرتی کام ضرورت ہے۔ مگر بیماری کے سراغ لگانے میں اس قدرائی کی nature اس کی وجہ اس کارآمد یا نفسیاتی طاقت کسی کام

کی نہیں۔ یہاں پر خطبے کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک خطبہ اس کے بغیر نامکمل خطبہ ہے۔

مریض جامعہ پر بیماری کی اصل وجہ اس کی nature اور بیماری کا اڑانج طور پر نہیں جانتا ہوتا اور اس کے لئے یہ جاننا ضروری بھی نہیں کیونکہ وہ صرف اس بیماری کا اثر جانتا ہے۔ بطور کہ چاہے کہ وہ مریض کی شکایت اس کے چہرے کے expression اس کی آواز، الفاظ اور حرکت سے معلوم کر لے۔ کبھی کبھار بطور مریض سے بیماری کی وجہ مریض سے بیماری کی تفسیرات معلوم کر کے اس کی زندگی کے حالات اور مختلف چیزوں کے بارے میں مریض کے دو یہودیہ ویرہان کر معلوم کر لیتا ہے۔ بیماری کا اڑانج معلوم کیا جاسکتا ہے مریض کی خوراک کے بارے میں خواہشات معلوم کر کے اور وہ کس ماحول میں رہنا پسند کرتا ہے اور اس کا دوستوں اور دشمنوں کے ساتھ کیا رویہ ہے اور اس کے پسندیدہ رنگ وغیرہ معلوم کر کے۔

مثلاً اک مرتبہ جسے 'اویسی' کی شکایت ہے۔ اس کا پسندیدہ رنگ چاشنی ہوگا۔ جس مرتبہ اس کا اپنے passions پر سے کنٹرول ختم ہو گیا ہو وہ سرخ رنگ کو پسند کرے گا وہ انسان جو lifeless ہے اسے سفید رنگ پسند ہوگا کیونکہ اسے وہی بھی رنگ اچھا نہیں لگے گا۔ کچھ مرتبہ انسان اپنے تمام حواس کے حالات میں سے گزرا ہوا اسے سیاہ رنگ پسند ہوگا۔ یہ حال ختمے اور خوشبو سے متعلق ہے۔ جس انسان کی ذہانت ختمے کی طرف زیادہ ہوگی وہ بلی کا کڑوا ہوا گلابی

اے ما اللہ فرمائیے کہ جو کلمہ ہے، اللہ تعالیٰ اس میں Circulation کی حالت سے جس سے اللہ تعالیٰ

بہت سی چیزیں ہیں جو کہ نیکر معلوم کر سکتا ہے۔ مثلاً اس کے چہرے اور ان کے features و features نام خصوصیات کی نکتہ اندی کرتے ہیں۔ اسی طرح مریض کا expression اس کے خیالات کی نشاندہی کرتا ہے۔ کیونکہ دماغ تمام وجوہات کی وجہ سے اور ہنگامہ خیز مریض کے دماغ کو touch کرتا ہے وہ اس کی بیماری کو جان جاتا ہے۔ انسان کا چہرہ بھی اس کے دل کا آئینہ ہوتا ہے۔ جب میں ٹھنک چڑ رہا تھا تو ہمیں یہ سکھایا کہ ایک مریض کو تین حصوں میں تقسیم کریں، مثلاً ایک حصہ سر ہے دوسرا گردن سے رانوں تک تیسرا پاؤں تا قدم بازوئیں ران اور مریض سے اچھے سے پہلے گفتگو کریں کہ وہ مریض کے کس حصے میں تکلیف ہے۔

The Chief Reasons of Every Disease

دو حالتی نقطہ نگاہ سے صرف ایک ایسی بیماریاں مہجہ نہیں ہے جسے تمام بیماریوں کی عام وجہ کہا جاسکتا ہو جو ۱۰۰ ہے *circadian rhythm* کے اختلال میں جسمانی نظام میں خرابی تمام جسمانی بیماریوں کی وجہ سے اور

اس کا اثر جب جسم پر پڑتا ہے تو نتیجے میں جسمانی کاریاں پیدا ہوتی ہیں۔ لہٰذا اگر لوگ ارٹھراڈز تو ہیں اور ریاضت کا درس دیتے ہیں اور اس کے پیچھے بہت عقل کی بات ہے کہ سب سے پہلے اپنی دماغی سرگرمیوں کو نارمل حالات میں ٹھیک کر دیا جائے ہر activity کی یہ فطرت ہے کہ وہ لمحہ بہ لمحہ زیادہ active ہوتی جاتی ہے۔ کیونکہ اصل میں یہ activity خود ہی انرژی پیدا کر رہی ہوتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس طرح انرژی پیدا کرنے کے عمل میں اس کا اپنا نارمل rhythm خراب ہو جاتا ہے۔

اس کا ثبوت آگ بجلتے کے عمل سے واضح ہے۔ شروع میں آگ بہت کم ہوتی ہے مگر ہر لمحہ اس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور آخر کار اس کی رفتار بہت بڑھ جاتی ہے۔ اگر آگ کے شروع ہونے کی رفتار کو ختم ہونے کی رفتار سے compare کریں تو یہ پتا چلا کہ آگ میں Insease یعنی تھما جس کی وجہ سے climax آیا ہے اب اس نے خود کو consume کیا۔ انسان کی فطرت میں بھی ہم یہی درجہ جان دیکھتے ہیں۔ بولتے وقت انسان کی طراوت ہوتی ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ اور جلدی بولے۔ حتیٰ کہ لفظ واقعی پہنچ جاتی ہے کہ الفاظ چھوٹے لگتے ہیں حالانکہ ایسا کرنے کا ارادہ بھی نہیں ہوتا ہے۔

مالک بنگال پلٹے ہیں۔ یہ قندیل کے ساتھ رفتار طبعی جاتی ہے یہاں تک کہ انہی خود کو بھاگنا ہو یا یا پھر بھینس اور بکری چیز دو راہِ خون میں دھکی جاتی ہے۔ پھر کنٹرول کے کسی بھی چیز میں بڑھاؤ climax میں تو جلدی لاتا ہے اور جب یہی کنٹرول غیر حاذق اداں ہوتا ہے تو تھکاؤ کا کن ہوتے ہیں۔

اس علم کے بغیر ایک blind healer ہے جو کہ بیماری کی وجہ نہیں جانتا۔ اس کی علاج ایک chance سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ مگر جو یہ سب علم رکھتا ہے وہ physician اور منکر سے زیادہ powerful ہے۔ دماغی سرگرمیوں کو کنٹرول کرنے کا اور اس کے نتیجے میں دوسروں کی سرگرمیوں کو بھی کنٹرول کر سکتا ہے جس کے نتیجے میں ایک صحت مند دماغ اور جسم ہوگا۔

The Reason for Tiredness

تھکاؤ کا اس کی وجوہات

تھکاؤ کی تین وجوہات ہیں۔ انرژی کا ضائع ہونا اہم وجہ ہے۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ دماغ اور جسم کا زیادہ کام کرنا بھی ہے۔ مگر ہم ہمیشہ یہ بات بھول جاتے ہیں کہ بہت زیادہ دماغی کام بھی تھکاؤ کی وجہ ہوتا ہے۔

دھڑکتا جوتھکاٹ کی دھڑکتی ہیں دو بیٹائی، خوف اور درد ہیں۔ مگر اک اور دماغی جہ ہے جس کو زہاد و تر نور نہیں کیا
۱۴۲۱ء ہے تھکاٹ کی سوچ۔ جسے سوئے 100 لوگوں میں آپ تقریباً 90 لوگ ایسے پائیں گے جن کی تھکاٹ کی جہ
ان کی سوچ ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص یہ سوچتا ہے "میں تھکا ہوا ہوں" تو یہی سوچ اس کو تھکا دیتی ہے۔ بکھ لوگ ایسے
ہوتے ہیں جو یہ سوچتے ہیں کہ لوگوں کی موجودگی انہیں تھکا دیتی ہے یا کسی خاص انسان کی موجودگی سے دھجک جاتے
ہیں۔ بکھ لوگ یہ سوچتے ہیں کہ ان کی تو اپنی یادگار کی دوسرے لوگ خالی کر رہے ہیں۔ بکھ لوگ یہ سوچتے ہیں کہ کوئی
خاص انسان یا کام ان کی تو اتنی لے رہا ہے۔ بکھ لوگ یہ سوچتے ہیں کہ لوگ ان کی طاقت بولنے سوچتے یا دھڑکی کام
کی شکل میں لے لیتے ہیں اور خدا پر ہے جیسے وہ سوچتے ہیں وہ ایسا ہی تجربہ کرتے ہیں۔

اگر کچا کہا جائے تو ظاہر ہے کہ activity کوئی بھی مورد آپ کی انسانی لیتی ہے۔ چاہے یہ کم ہو یا زیادہ۔
لیکن سوچنے سے انسان کو انسانی کا زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ ایک اور طریقہ بھی ہے اور وہ ہے روحانی طریقہ جس میں
انسان اپنی تو انسانی خالق کرتا ہے جتنی کسی بھی activity کے لئے درکار ہوتی ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ اس سے
زیادہ تو انسانی اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ لیکن جہ ہے کہ سب نے خدا کا نام مطلق کا concept دیا ہے۔

اے مالکِ کائنات کو کہتے ہو اللہ اللہ میں سوچتے ہیں اس کو کہہ دو روئے میل۔ کہہ دو جس کو کہتے ہیں

رنگ سے بھی زیادہ قریب سوچتے ہیں وہ ہمیشہ اس حالت کو ہر کام میں اپنے ساتھ پاتے ہیں۔ جب دولت کا شعور انسان
کو محسوس کراتا ہے کہ وہ امیر ہے اور طاقت کا شعور اسے طاقت کا احساس دلاتا ہے تو فوراً سوچنے والا انسان کتنا امیر اور
منہبوط ہوگا جسے خدا کا شعور ہوگا۔

اک طرح کا واسطہ مختلف انواع کی شکایات سے ہوتا ہے اور ان میں سے بہت سی تو ان کی کی کمی سے پیدا ہوتی
ہے۔ تو ان دنوں میں کسی کے لئے بھی کام کرنا مشکل زمین کا کام ہے۔ بہت درد اک طرح سے بعض کو تو ان دنوں کا کام کرنے والی
مشقیں تا کر اسے heal کر دیتا ہے۔ ہیکل کے علاوہ ان مشقوں سے بہت سو سو درد کا کیلئے ہیں اور جنس کو کسی طریقے
سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً پیٹنے سے، اپنے سے کھڑے ہو کر بائیل کر کھڑے ہونا، دھنوں یا ٹنگوں پر ہار دھون ڈال
کر بیٹنا، انگیں کر کے یا گھٹنوں پر بیٹنا (ہار دھون ڈال کر) لگا کر درد سے چلنا اور ہار دھون کو اک ہی درد سے
جدا۔ اس طرح کھانے اور پینے میں باقاعدگی کا کام اور آرام میں باقاعدگی، سونے اور جاگنے میں باقاعدگی یہ سب تو ان کی

لینے کا خیال اس لئے کوہار ہر استعمال کرنے کا جسمانی طور پر مددگار ہے اور مشرقی نظریہ اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے physician کا کردار بھی ادا کرتے ہیں۔ اپنی روحانی، نفسیاتی اور حیاتیاتی طاقتوں یا hypnotic suggestions کے ساتھ ساتھ دیگر کبھی کبھی مریض کو کھانے پینے کے لئے بھی دوائی دیتا ہے۔ کبھی کبھی کوئی تھوڑا دیتے ہیں یا کبھی صرف magnetized پانی۔

اس کے پیچھے یہ نظریہ ہے کہ انسان 'objective' world کا شعور رکھتا ہے وہ ان چیزوں پر زیادہ یقین رکھتا ہے جو وہ کھاتا ہے یا دیکھتا ہے یا اپنے پاس کسی کبھی صورت میں رکھتا ہے اور جب مریض کچھ دوائی کی صورت میں لیتا تو اس کا اطمینان نظر کو آگے بڑھنے میں مدد کرتا ہے اور اس طرح وہ مریض کے دماغ تک پہنچ جاتا ہے۔ اس طرح ہر نظریہ کے لئے ضروری ہے کہ وہ کسی نہ کسی physical medium کا ہم رکھتا ہو ان طرح اس کی طاقتوں کا استعمال زیادہ کامیاب کن ہوگا۔

بیماری کیا ہے؟ **مرچو** What is Disease?

بیماری کی physical حقیقت کو چند الفاظ میں اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے کہ زندگی کی کسی یا قومی طور سے کسی قسم میں یا کسی خاص قسم کی بیماری جس کی وجہ سے جسم میں راس کا کوئی scope رکھتا ہے اس کے علاوہ درد جو کہ دماغ میں ہوتا ہے۔ درد کوئی physical چیز نہیں ہے ہاں بہت اس کی وجوہات physical ہوتی ہیں۔ مگر جیسے ہی دماغ کو اس ہے؟ راس کا پتلا ہے تو پھر یہ درد اس کے حصے میں چلا جاتا ہے۔

بیماری اکثر rhythm کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے چاہے یہ بے قاعدگی خیالات میں ہو، احساسات میں، سانس میں، کام میں یا روزانہ کی زندگی میں۔ مثالاًرات کو دیر تک جاگن جبکہ عادی وقت سونے کا ہو۔ رات کے کھانے کے اوقات بدل دینا یا کوئی بھی کام اس وقت کرتا ہے اس کے کرنے کا وقت نہ ہو۔ وہ لوگ جو لڑنے، بھگڑنے کے عادی ہوتے ہیں اگر ان کو اس کی اجازت نہ دی جائے تو وہ لوگ بیمار ہو جائیں گے۔ اظہار میں ایک انسان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ کوئی بھی راز نہیں رکھتا تھا۔ جب اسے ایمان کرنے پر مجبور کیا گیا تو وہ بیمار ہو گیا اور آخر کار ڈاکٹروں نے اسے وہ بارہ اس کی عادت میں لاکر اس کو ٹھیک کر دیا۔ یہ سب rhythm کی مثالیں ہیں۔ ہر عادت کہ rhythm بن جاتی ہے۔

تکلیف وہ جسے پرجھک سکتا ہے جتنا کہ دردناک جسے پرمصرف اک نظر ڈال لی جائے۔ حالانکہ سائنسوں سے magnetize کی گئی چیزیں بھی healing کی اتنی ہی طاقت رکھتی ہیں۔ اگر کسی چیز کو چھو لیجئے سے وہ پیسے کی جھ بن جاتی ہے تو کیا سائنس جو کہ زندگی کا exence ہے، جو کسی بھی جسم میں سادہ کراس کو زندگی کا احساس دلاتا ہے، کیا دوسری بھی دماغی سے زیادہ طاقتور نہیں ہوگا؟

ہب سائنس develop کر لیا جاتا ہے اور اسے purified کر لیا جاتا ہے تو پھر heater کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ دوسرے خاص کوشش کے ساتھ مریض پر سائنس بھیجیں بلکہ اس کے سائنس لینے سے جو ماحول پیدا ہو جاتا ہے وہ تمام کا تمام healing کی خصوصیات رکھتا ہے۔

بیماریوں کی لائبریری حقیقت The Physical Nature of Diseases

اس میں شک نہیں کہ insanity کی جسے physical وجوہات ہوں گی مگر اس موضوع کا اگر اندازہ ملا تو کیا جائے تو زیادہ تر insanity کی دماغی وجوہات ہوتی ہیں۔ insanity کی بنیادی وجہ ہے۔ ڈاکٹر ان حالات میں اس بیماری کو ٹھیک کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں جب وہ اس کی وجوہات صرف جسمانی دیکھ کر یہ کہہ دیتے ہیں کہ یہ بیماری کا کوئی نہ کوئی دورانی اثر ہوتا ہے اور اس کو سمجھ کر دیکھنا چاہیے ہے۔

یہی وجہ ہے کہ صرف دماغی یا سرجیکل آپریشن یا کسی چیز کا جیوڈی استعمال ہی بہت ضروری نہیں ہے۔ insanity کو ٹھیک کرنا فریشن سے زیادہ بظاہر کام ہے۔ دوسری بیماریوں کی طرح insanity کو اس کے ابتدائی درجن میں آسانی سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے اور یہ بظاہر کام ہے کہ وہ اس بیماری کی علامات کو شروع میں ہی پہچان لے اور یہ علامات ایک مریض میں notice نہیں کی جاتیں بلکہ ان سے دور گرد کر دیا جاتا ہے۔ صرف یہ کہہ کر insanity-quees یا funny کا علاج کرتے ہوئے سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ جلد از جلد اس بیماری کی تہ تک پہنچا جائے اور کسی بیماری کی تہ تک پہنچ جانے سے ہی بہت سکون مل جاتا ہے۔ insanity چونکہ ایک mental بیماری ہے صرف thought power ہی اس کا علاج ہے۔

پادداشت کا کھونا، puzzlemet، confusion، جذباتی ہو جانا وغیرہ insanity کی علامات ہیں۔ یہ دماغی بیماری ہے مگر اس کی جڑیں گہری اور فریوں یا براہوں میں بھی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً انکوں کا بہت شوق وغیرہ

فطری عادات، بہت پریشانی، anxiety یا فطری طور پر بہت تشویشیں رہتا۔ یہ تمام باتیں insanity کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ بھڑکی سب سے پہلی اور ادنیٰ insanity کی بنیادی وجہ محفوظ نہ رہنا ہے اور وہ بے یادداشت کا کھوجانا۔ یہ دماغی کمزوری کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دماغ میں اتنی طاقت جس کہ جو حلیات اس میں آئیں وہ ان کو مراد سے کھم پر تحصیل بھی کرے۔ یہی چیز یادداشت میں کی کہلاتی ہے اور اس کا علاج بہت جلد ہو جاتا ہے اور اس کا بنیادی وجہ۔ دماغ پر بہت زور پڑنا جس کا نتیجہ بھی شدید ہوتا ہے۔ خاصہ بچے کچھ قصور اور جذباتی ہو جانا اور بھڑکتا گزرتا ہے تو صرف بچتے اور مر جاتا ہے۔ مجرم ذہن، متانک کا زور اور تنگ دلی و غیر وہ insanity کے لئے ملتی پڑ آگے ہے۔ ایک خاص، شکر گزار، مفید زندگی، ایک مستقل تعریف کرنے والی سوچ اور دوسروں پر اثرات تراشی سے پرہیز Insanity سے بچنے میں مددگار ہیں۔

1-The Psychological Nature of Diseases بیماریوں کی نفسیاتی حقیقت

کسی بھی انسان کی زندگی کا حصہ زندگی کی کوہا یا کھانچا ہے جس کے علاوہ کوئی دوسرا کام نہیں ہے اس کے لئے وہاں انکس بھاگتے ہوئے اور 'to pull oneself together' کا مطلب ہے کہ زندگی کو کام کے لئے وقف کر دیتا ہے۔ اسے spirit بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں وہاں کے ذہانت و دلوں باتیں شامل ہیں۔ یہ ذہانت اس لئے ہے کہ یہ جسم یاد دماغ کے جس حصے میں بھی ہوتی ہے اسے حساس بنا دیتی ہے اور یہ طاقتور اس لئے ہے کہ یہ جسم اور دماغ کے جس حصے کو بھی چھوٹی ہے اسے مضبوط کر دیتی ہے۔

کھیلوں میں جب ہانگ باندی سے بچنے کی طرف jump لگاتے ہیں تو وہ کیا چیز ہے جو انہیں محفوظ کرتی ہے کسی بھی زخم سے؟ یہ صرف splint ہے اور یہ ان کی عادت میں شامل ہے کہ وہ اس پیرٹ کو دھکے دیتے ہیں۔ ٹاپ لوگ، ایک دوسرے پر گیند پھینکتے ہیں یا پاکنگ میں جس کھلاڑی کو blow پڑتا ہے وہ اس حصے میں اپنی پیرٹ کو چمکتا ہے۔ sportsman نہیں جانتا کہ spirit کیا ہے۔ حالانکہ وہ اسی کی وجہ سے چمکتا رہا پاتا ہے۔ دونوں اسے ریاضت کے ذریعے بچاتا ہے۔ جب انسان گہری غنڈ سے پیدا ہوتا ہے، پٹی چیز جو اس کے جسم اور دماغ میں پیدا ہوتی ہے۔ جب کھلے لور سکرے کی استطاعت آتی ہے، twisting اور wining اور آنکھیں کھلنے کی استطاعت بھی پیرٹ ہی ہے۔ اس پیرٹ پر ماسٹر سے چار یاں لیک ہو جاتی ہیں۔ فلم پر کنٹرول ہو جاتا ہے حالانکہ

ہے مالک کل فیروز والدین پر رحم کرنا میں

سوت پر بھی پانی پانی جاتی ہے۔ جب پیرٹ کم ہو جاتی ہے تو طاقت کم ہونے لگتی ہے۔ ذہانت اور خوشیاں کم ہونے لگتی ہیں حالانکہ دماغ بھی کم ہو جاتا ہے اور جب پیرٹ موجود ہوتا ہے تو پھر امید ہوتی ہے، خوشیاں آ رہی ہیں، آرام کیونکہ پیرٹ کی حیثیت ہے جسم میں ایندھن کو گرم رکھنا اور انڈس حرکت میں رکھنا ہے اس کی موجودگی میں سکون ہے اور بے سکونی بھی آتی ہے جب جسم میں پیرٹ نہیں رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بھلے بیماری کے خلاف لانے کے لئے مریض میں سب سے پہلے پیرٹ پیدا کرتا ہے اور یہ مہلک کا بہترین ذریعہ ہے۔

2-The Psychological Nature of Diseases

تقریباً ہر بیماری دماغ سے ہی پیدا ہوتی ہے حالانکہ جب کوئی infectious جسم کی بیماری بھی ہو۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر معاملے میں دماغ کی ہی بیماری ہے۔ مگر اگر ایسا ہوتا تو اتنے لوگ بھی مرنے نہ دیتے۔ مگر پھر بھی ہم اس حقیقت سے دور نہیں بھاگ سکتے کہ یہ دماغ ہی کی کمی ہوتی ہے (ایک طرف سے یا دوسری طرف سے) جو بیماری کو نکلنے کی اجازت دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کی لاپرواہی ہے کہ اس کی یہ دہمائی بھی ہے چاہے یہ ذہنی طور پر ہو یا جسمانی طور پر۔ زندگی اوسوت و روتو بھی ہیں ان میں دونوں کے درمیان ایک مستقل جگہ ہے اور ایک دقت آتا ہے کہ ان دونوں میں سے ایک فوجیت جاتی ہے اور اس فوجیت کی کامیابی یا کمی فوجیت بھی ہو سکتی ہے اور کوئی بیماری یا سوت بھی۔

اس battle میں جسم کا لانے کے لئے تیار ہونا بہت ضروری ہے۔ مگر دماغ کی ذمہ داری زیادہ ہے اور جب دماغ اپنا کام کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے تو جسم اپنی تمام صلاحیتوں کے باوجود صحت کو بحال نہیں کر سکتا۔ مگر اگر دماغ صحت کو قائم رکھنے کے قابل ہو تو جسم اس کی حکم برداری نہیں کر سکتا۔ پھر بھی جسم اور دماغ میں کسی بھی جگہ میں لانے کے لئے ہم آہنگی ہونا ضروری ہے۔

3-The Psychological Nature of Diseases

یہ قانون غلط ہے کہ زندگی زندگی پر ہی قائم رہتی ہے۔ جیسے تمام گوشت خوردہ اور دوسرے جانوروں کے گوشت پر زندہ ہیں یا کبھی کبھی یہ اپنے اجزاء پر زندہ رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ زندگی ان عناصر پر ہی قائم ہو سکتی ہے جن سے یہ ٹھکرتی ہوتی ہے۔ انسان کا جسم اس خوراک سے ٹھکرتا ہے جو وہ کھاتا ہے اور یہ زندگی خوراک میں موجود ہے

جو اس کو زندہ رکھتی ہے۔ پھوسے کیڑے پر ہوں پر ہوتے ہیں وہ پھول کی خواہشورتی میں اضافہ کرتے ہیں اور کبھی کبھی تو یہ کیڑے سکڑے جس پودے پر ہوتے ہیں ان کا رنگ بھی اس کو پتوں یا پھولوں کی طرح ہو جاتا ہے اور جو کیڑے زمین پر یا گندگی پر رہتے ہیں وہ ایسے ہی ہوتے ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ انسان کے جسم کا انھما اس خوراک پر ہے جو وہ کھاتا ہے۔ کوئی پھر بیماری سبزیوں میں یا جانوروں میں جن کا گوشت انسان کھاتا ہے۔ مگر انسان کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ برصن جو کہ دنیا کے سب سے زیادہ مسالینیک یا philosophical لوگ ہیں انہوں نے ہمیشہ اس بات کو مد نظر رکھا ہے اور ان کی نسل کا کوئی بھی انسان ذہین اور اعلیٰ انسان ہوتا ہے۔ مغرب میں جہاں پر حفظان صحت پر مستقل ریسرچ اور بحث ہوتی رہتی ہے۔ وہاں بھی بہت سی چیزیں overlook ہو جاتی ہیں جسے چند لفظوں میں گھر کی زندگی میں کسی کہا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو public places پر کھانا کھانا پڑتا ہے جہاں پر حفظان صحت کا خاص دھیان نہیں رکھا جاتا۔ جانوروں میں بھی فرق ہے کچھ جانور صاف ہوتے ہیں اور کچھ گندے (چاک اور ناچاک) ان کے گوشت میں بھی فرق ہوتا ہے اور کھانے کے لئے اس کے کھانے والے کے جسم اور دماغ پر پڑتا ہے۔ جس سوال کا جواب کہ دماغ کا جسم کی غذا سے کیا تعلق ہے؟ اس کا جواب اس طرح دیا جاسکتا ہے کہ جیسے

4-The Psychological Nature of Diseases بیماریوں کی نفسیاتی حقیقت

بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ وہ 'nervous temperament' ہیں۔ جن کے اندر اگر وہ چلیں تو چیز چلنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اگر وہ کام کریں تو جلدی سے کر لیتے ہیں۔ اگر وہ بات کریں تو بہت تیز بولتے ہیں کہ ان سے لفظ چھوٹنے لگتے ہیں اور سننے والے confuse ہو جاتا ہیں۔ ایسے لوگوں میں جلدی رونے اور ہنسنے کی بھی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے یہ سب ایک لحاظ سے تو خوشی دیتا ہے مگر دوسری طرف انسان سے اس کا self control ختم ہو جاتا ہے اور جس کے نتیجے میں ذہنی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ یہ سب شروع تو بہت تیز رفتی سے ہوتا ہے مگر اس کا اختتام کمزوری پر ہوتا ہے۔

بہت سے بیماریاں اس مثالی دماغی حالت کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سمجھنی سے ہوتا ہے اور اگر اس پنج کو شروع میں ہی پکڑ لیا جائے تو اس کے علاج بہت اچھے ملتے ہیں۔ اعصاب کی برحق ہوئی کمزوری سے بڑھ کر بڑی کوئی بیماری نہیں

تیسرا باب

Energy Fields

مثالی جسم الطائف اور توانائی کا گرداب

Cleansing and Activating your energy your energy Systems

انرجی سسٹمز کی دیکھ بھال کیوں کی جائے

ہمارے انرجی سسٹمز زندہ اور متحرک ہیں جن کا مقصد ہمیں چمکانے ہے جس کا ہمیں مکمل صحت اور vibrant



انسانی کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ جب ہمارے انرجی سسٹمز خراب ہوتے ہیں یا جاکھ ہوتے ہیں یا slow ہوتے ہیں تو پھر شعور کو پیغامات بھیج دیتے ہیں کہ کوئی چیز غلط ہے اور ہمیں ضرورت ہے کہ ان خرابیوں کی طرف متوجہ ہوں۔

پنکرے ہمارے جسم کے mendian اور aclo fields نظام کے درمیان میں رابطہ ہیں۔ یہ ظاہری جسم کے اندر انرٹی کے بہاؤ کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ ماحول سے بنیادی توانائی (Orgaone, Prana, Chi) حاصل کرتے ہیں اور پھر اسے مختلف انرٹی مرکز کو بھیج دیتی ہے۔ پس یہ توانائی کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے والے ہیں۔

ہمارے جسم میں 7 بڑے پنکرے ہیں اور 122 چھوٹے پنکرے ہیں۔ بڑے پنکرے دیکھاؤ کی بنیاد پر آخری حصے (foot chakra)، ناف پر (sacral chakra)، سول (solar plexus Plexus chakra)، دل کے اندر (heart chakra) گتے کے اندر (throat chakra)، پیٹھانی کے مرکز میں (hind eye chakra) اور سر کی چوٹی پر (crown chakra) اور یہ تمام آج بھی میں منسلک ہیں۔

مرحومہ The Entire Energy System (Within, Around & Penetrating Us)

ہمارے جسم کی سطح پر بھی پنکرے ہوتے ہیں، گہارے جسم کے اندر موجود ہیں اور ہمیں غفل خود پر Penetrate کئے ہوئے ہیں۔ اس میں Light body جو جسم کے اندر سے دور تک پکایا ہوا ہے۔ ہمارے اندر جو ہمیں سمجھ رہے ہیں اور ہمارے جسم کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ mendian system اور جسم کے اندر موجود انرٹی مرکز جو کہ انرٹی کو پورے جسم کے اندر flow کرواتے ہیں، پنکرے میں شامل ہیں۔

Potential Aira, Chakra & Meridian System Issue

بہت سے ایسے حاسر ہیں جو ہمارے جسم کے اندر کی کام کرنے کی اہلیت پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی طرح یہ حاسر پنکرے اور mendian system کی functionality کو گہی متاثر کرتے ہیں۔ یہ سائنس مند ہوا چل رہی ہے۔

1. Blockage مند ہوا چل رہی ہے کسی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے جذبات منفی محسوس یا انگریزوں کی کیا گیا، منفی خیالات، انگریزانی یا حتی جان، تی توانائی کا اثر، ہمارے اندر یا پنکرے میں رجوں کا اثر، کچھ کیمیا کی، دھاتی یا

ہو سکتی ہے۔ Overactive چکر از دوسری طرح کے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ جن میں بہت قصہ آتا۔
خست حملے، جذباتی کشش یا ظاہری جسم میں صحت کے کئی دوسرے مسائل ہو سکتے ہیں۔

منفی توانائیوں کے اہم اثرات Major Effects of Negative Energies

- 1۔ تھکاوٹ
- 2۔ زندگی کی دھبیوں میں کم دلچسپی
- 3۔ منحنی یا distorted سرچشیں
- 4۔ منحنی، غیر متوازن یا distorted جذبات
- 5۔ منحنی، غیر متوازن یا distorted رویے
- 6۔ اکیلے پن کا احساس
- 7۔ اپنے خالق سے دور ہو جانے کا اندیشہ یا احساس

مرچو

- 8۔ اے ہذا کُل میرے صوالہ الدین پر رحم فرما..... امین
- 9۔ شدید حملے جو اور ایش سوراخ کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔
- 10۔ ازلی سسٹم میں compromise آپ کے اندر بہت سے جسمانی مسائل کی وجہ ہو سکتا ہے۔

Positive Energy کے اثرات

Cleansing & Activating Auras, Chakras and energy Systems:

اوراء، چکر از اور انرجی سسٹم کی صفائی کرنا اور ان کو متحرک کرنا:

مندرجہ ذیل جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی طریقے ہیں جو انرجی سسٹم کی صفائی، ہم آہنگی،
activating اور healing کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں آپس میں منسلک ہیں اور صحت مند اور
پرجوش زندگی کے لیے مناسب بہت اہم ہیں۔

Smudging with white sage

سفید sage سے دھوئی دینا

اس سے اورا، بیکرا یا گھر میں منفی انرجی کے blockage دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے کہنا یہ ہوتا ہے کہ اپنے کمرے کو اچھی طرح بند کریں اس کی کھڑکیاں اور دروازے بند کر کے اب سفید sage جلا لیں کہ آپ کا کمرہ اس کے دھوئیں سے پھر جائے اور کچھ دیر تک یہ دھواں اس کے اندر رہے۔ اس سے بہت سی منفی قوتیں کمرے میں اور آپ کے جسم میں موجود ختم ہو جائیں گی یا اس کے صرف چند پتے جلا لیں اور اپنے اورا کے ارد گرد ان کا دھواں گھمائیں۔ اس سے اورا کی منفی طاقتیں ختم ہو جائیں گی۔

Vibrational Cleansing With Flower & Stone Essence

اس سے بہت سے blockage کھل جاتے ہیں اور بہت سے damage کی مرمت شروع ہو جاتی ہے۔ دھاتی، کیمیائی، ایٹمی آلودگی اور بہت سی کیڑے مار دوائیوں کا اثر پھولوں اور پتروں کے عرقیات میں ختم کیا جاتا ہے۔ Obsidian (چٹان کا دھاتے نی) کا spray اورا میں منفی طاقتوں کو ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے عرقیات ہیں جو ہمارے تھناٹے، ڈائیکٹری، اورا ایکسٹریکٹس، جسم میں موجود damage کی مرمت کے لیے مفید ہیں۔

Auric Brushing

یعنی کسی کا سر سے لیکر پاؤں تک آپ کے اورا پر ہاتھ بھرنے سے کچھ blockages کھل جاتے ہیں اس مقصد کے لیے crystals اور gems کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر اس میں بہت مہارت کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ کبھی کبھی اورا یا بیکرا کو heal کرنے کی بجائے انہیں damage کر دیتے ہیں۔

Healthy diet, clear & Vibrant water

صحت مند غذا، صاف اور vibrant پانی، بہت سی خیر اور آرام صحت مند انرجی کے سسٹم کے لیے بہت

ضروری ہے۔ اونچے درجے کا اور زیادہ درجہ دے دالا stress آپ کے اور ایسا پکڑاؤں اور اس کے ساتھ ساتھ
نماہری جسم میں damages پیدا کر سکتا ہے۔

Physical Exercise

جسمانی ایکسرسائز

جسمانی مشقیں اور سانس لینے کی مشقیں اک صحت مند انریجک سسٹم کے لیے ضروری عناصر ہیں ہر طرح
کی جسمانی مشق اور کو activate کرتی ہے ان میں سے زیادہ اہم Yoga اور میڈیٹیشن ہیں۔ فلٹر کے ساتھ
رابطہ اک صحت مند انریجک نظام کے لیے بہت ضروری ہے۔ فلٹر کو استعمال کرنے کے بہت طریقے ہیں مثلاً
پودوں کے ساتھ رابطہ فطری چیزوں سے ٹھنڈا اور بھرتہ دتی چیزوں کے essence یہ چیزیں ہیں جو آپ کے
انریجک سسٹم میں مثبت تبدیلیاں لاتے ہیں۔

Healing with colour

رنگوں سے علاج

طبیعی علاج بہت طاقتور ہے۔ مختلف رنگوں کے vibration مختلف ہیں جو انسان کے مختلف
Healing کے لیے ہے اور ان کے لیے ہے۔ یہ ہیں جو آپ کے Calm
ہونے پر فوکس کرنا چاہتے ہیں اور Healing کو مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہر رنگ ہیں اور اس کے ساتھ
ساتھ ہر رنگ کے ساتھ Pore breathing کریں اور خود کو ہر رنگ میں سانس لینے ہوئے محسوس
کریں یا اپنا کمرہ ہر رنگ سے سانس لیں۔ آپ خود کو آواز محسوس کرنا چاہتے ہیں تو پھر بھی سب کچھ مرنا رنگ
کے ساتھ کریں اور رنگ شامل کریں گے۔

آواز یا موسیقی بھی استعمال کی جاسکتی ہے Sound & Music can be used

آواز یا موسیقی بھی استعمال کرنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔ آواز سے
پکڑاؤ کو activate کیا جاسکتا ہے۔ مختلف قسم کی موسیقی پکڑاؤ کو activate کرتی ہے جو بعد میں پورے
ایڈڈ کرائن سسٹم کو activate کرتی ہے۔

Intellectual Stimulation & Intellectual Pursuits

چونکہ critical عناصر ہیں جو کہ محنت مند انفرادی سسٹم کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ چار اڈا کن وائی اور اس
 میں rest اور اس کے اس لیول کو متحرک کرنے کی ضرورت واقعی ہے ورنہ یہ سست بن جاتا ہے بدھتی ہوئی فکر
 کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنی زندگیوں میں بروقت کسی بھی چیز کے لیے سیکھنے والے، دلچسپی لینے والے اور جذبات بھرا ہوا
 چاہیے۔

چونکہ ہمیں سے جب ہم اکیلے وقت گزارتے ہیں، مگر ہم بہت اچھے طریقے سے اپنی Higher Power
 کے ساتھ Communicate کر سکتے ہیں۔ دن کے تمام تجربات کو کچھ سیکھتے ہیں۔ اپنے خیالات اور احساسات
 کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں اور اپنے آپ کو اس درجے تک لے جاسکتے ہیں جہاں ہم صحیح معانی میں خود کے ساتھ اور
 اپنی زندگی کے ساتھ ہوتے ہیں۔

مرحہ

Loving Yourself & being to give and receive love

from family, friends & community:

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

یہ سب چیزیں بہت ضروری ہیں۔ جب ہم کسی کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں تو ہمارے جسم سے کچھ نیچل
 خارج ہوتے ہیں اور اس طرح جب ہم غصے میں ہوتے ہیں تو کسی اور پر کسی طرح کے نیچل خارج ہوتے ہیں اور ظاہر
 سب اس طرح کے جذبات ہمارے انفرادی سسٹم کی vibrancy کو متاثر کرتے ہیں۔

Owning your enotions & being able to express

Your Emotions:

جذبات کا ہونا اور بھراؤ نہیں دوسروں پر ظاہر بھی کرنا انفرادی سسٹم کے بنیادی اجزاء ہیں۔ جذبات جو نہ محسوس کیے
 گئے ہوتے ہیں اور نہ ہی اظہار کئے گئے ہوتے ہیں وہ ہمارے ظاہری جسم اور فزیکل سسٹم میں راجا دیں جاتے ہیں جو بعد میں
 blockage بن جاتے ہیں یا اور اس صورت حال میں جاتی ہیں اور یہ ان کے جذبات نہیں بعد میں جاری کر دیتے ہیں۔
 اپنے جذبات کا مناسب طریقے سے اظہار کرنا ہمیں سیکھنا چاہیے اسی طرح ہمارے پیکر اور فزیکل طریقے سے کام کرنا نہیں گے۔

Creativity in Life

زندگی میں حقیقی ہوتا

یہ صحت مندرانہ جسم کا بنیادی عنصر ہے۔ creativity مطلب صرف sculpting, painting یا دیگر فنونِ لطیفہ نہیں ہیں۔ ہاؤسنگ، باغبانی، needle work، پڑھنا، hiking اور بہت سی سرگرمیاں ہو سکتی ہیں۔

Spiritual Integrity

زندگی کے تمام حصوں میں روحانی Integrity ایک صحت مند اخلاقی سسٹم کے لیے ضروری ہے۔ لوگ اپنے آپ یا Spouse سے جدا کر سکتے ہیں۔ اپنی community میں ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں یا اپنے بڑے والدین کے ساتھ سہولائی اپنی کر سکتے ہیں۔ اگر زندگی کے کسی بھی شعبے میں روحانی Integrity کی کمی ہو تو اس سے اخلاقی سسٹمز پر طعنہ خور سوں گے۔

Prayer and Meditation²

محاورات اور یافت

علاج اور ریاضت کا حصہ منہ انرجی سکیم میں بہت اہم کردار ہے۔ لہذا ہمیں ہماری Higher Power کے ساتھ جوڑنی ہے تاکہ یہ طاقت میں توازن اور استحکام لاکر ہماری طاقت بہت حیران کن ہے۔ ریاضت سے ہم اپنی مصروف زندگی میں خاموشی پیدا کرتے ہیں تاکہ ہم کا کائناتی طاقتوں کو سننے کے لیے تیار ہو جائیں اور یہ مشقیں ہمارے انرجی سسٹم کو طاقت دیتی ہیں اور انہیں Heal کرتی ہیں۔

The Aura: The Aura Seven Layers اورا: اورا کی سات تہیں

نوور ایک مختلف رنگوں کی mist ہے جس میں ساتھ توڑا ٹپاں ہوتی ہیں جو آپ کے جسم کے اندر سے نکلتی ہیں۔
جسم کے ارد گرد ہوتی ہیں۔

☆ ایٹرک۔ Etheric Layer (ایسرائی صحت کی تہ)

یہ بحث منوانیاں میں چمکدار ہوتی ہے اور چار انساں میں چلی ہوتی ہے۔

☆ **جہانی تہ** Emotional Layer

یہ جذبات کے لیے store house کے طور پر کام آتی ہے۔

☆ ذہنی تہ Mental Layer

ذہنی تہ اگر مرکز ہو تو اس کا مطلب ہے فیصلہ کرنے کی طاقت میں کمی۔

☆ ائسٹرال تہ Astral Layer

یہ دل کے معاملات سے متعلق ہے۔ جسم، دماغ اور روح کے درمیان رابطہ قائم کرتی ہے اور فرد کو باقی زندہ چیزوں کے ساتھ مربوط کرتی ہے۔ یہ ان لوگوں میں وسیع اور چمکدار ہوتی ہے جو رشتوں کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔

Etheric Template

ایٹھرک ٹمپلیٹ

یہ communication اور تخلیق expression کا انرجی فیڈ ہے۔ اس تہ میں رکاوٹ یا سیاسی کا مطلب ہے تنہائی کا احساس۔

Ketheric Layer

مرچو

کیٹھرک تہ

اگر یہ تہ مرکز ہو تو اس کا مطلب ہے فیصلہ کرنے اور تنقید کرنے میں بے ثباتی۔

The Aura: The color of persona

اگرچہ اور مختلف رنگوں کا مجموعہ ہے مگر ہر اورا کے خاص shades ہیں جو ہر انسان کی شخصیت کے متعلق بتاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل اورا کے مختلف رنگ اور شخصیت کا دیا گیا ہے۔

رنگ	شخصیت کی قسم
نیلا	برامن، قائل، روحانی راستے کا محتلاشی
مہر	بچے اور اوس کے ساتھ کسی چیز کا خواہش مند
سلیڈ	مضطرب، مرکز اور نیاوی کاموں سے bored، مرکز کی طرح کی شخصیت
سرخ	اک بہت تیز روز زندگی اور کمال زندگی کے لیے لڑنے والا
اورنج	تخلیق اور بہت بولنے والا
جامنی	مضبوط جسمانی طاقتوں کے ساتھ magic اور mysticism کی طرف راغب

سے نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔ چکران اوماک، بنیادی عناصر نشوونما کی مختلف stages، سنگ، آواز، جسم کا کام کرنا وغیرہ کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتے ہیں۔

ہمارے جسم کے ان حصوں پر مرکوز ہوتی ہیں جو کسی خاص چکر کے T under ہے۔ اس سے ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ energy کہاں چرک ہوئی ہے۔ یہ انرجی ہمارے ظاہری جسم کے ساتھ ساتھ سینٹرو کے ذریعے چلی ہوتی ہے اور یہ سینٹرو ہماری جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی نشوونما کی فائدگی کرتے ہیں۔ جب یہ سینٹرو صحت مند ہیں اور متوازن ہیں تو اس کے نتیجے میں ہم صحت مند ہوتے ہیں۔

”چکران آپ کے بنیادی گھر کے مقامات ہیں۔ ان میں سے ہر کوئی ایسا پائمنٹ ہے جہاں پر انرجی مختلف اعمال، رویوں اور جذبات کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ چکران روح کا نقش ہے جو healing کے ذریعے time move چاہیے۔“

بنیادی چکر
The Root/Base Chakra

ملک کل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

عصر زمین
جس سوگن

مرتبہ Middle c keynote (ohh کی آواز نکالنا ہے)

مرتبہ خود: الیوریل

☆ جسم کے ان حصوں کو کنٹرول کرتا ہے مثلاً رخ کی ہڈی، ہڈیاں، اناخت اور ناخن۔ اس کے ساتھ ساتھ خون، غلیوں کے بننے کا عمل اور دیکھل اور یاد گیری۔

چکر۔ سنگ سیلانی، سرخ چتر، جیسا تاجیت، سرخ مرجان، سرخ گارنیٹ، زونلی، Black obsidian اور

Black tourmaline۔

جڑی بوئیاں وچ ہار لوگک، مرچ، vetiver

خوشبو دار تیل: Vetiver, Thyme, Rosewood, Patchouli, Myorh اور کام
(Functions): زندگی، رہنما، مقاصد حاصل کرنے کی جست، مادی Security، مستقل مزاجی، صحت،
Stillness۔

ملاحدرا

Muladhara

پہلا چکرا (بنیادی چکرا) مٹی، جسمانی شناخت، اپنی طاقت کرنے والا ریڑھ کی ہڈی کے آخری حصے میں
پایا جاتا ہے۔ یہ چکرا ہماری بنیاد بناتا ہے۔ اس کا عنصر مٹی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہمارے survival کی خصوصیات
اس میں پائی جاتی ہیں۔ یہ ہمارے جسم کے اندر رابطہ قائم کرتا ہے۔ یہ چکرا ہماری زندگی میں صحت، خوشحالی، پناہ اور
موجودگی کا احساس پیدا کرتا ہے۔ اس چکرا کا رنگ سرخ یا کالا ہوتا ہے۔ جب یہ چکرا اکھٹا ہے تو آسانی صحت میں ہوتے
ہے اور آپ کا رابطہ اپنے چارے جسم کے ساتھ بہتر ہے۔ یہ چکرا آپ کے اندر عزم پیدا کرتا ہے اور جسمانی طور پر زیادہ
دیر survive کرنے میں مدد کرتا ہے۔

بھنب یہ چکرا توازن میں ہوتا ہے تو آپ کی مذکر اور مؤنث طاقتیں ایک کام کرتی ہیں اور آپ کو مضبوط بناتی
ہیں تاکہ جب یہ توازن میں نہیں ہوتا تو اس وقت مؤنث طاقتیں غالب ہو جاتی ہیں اور آپ ego (ت) میں مسئلہ محسوس
کرتے ہیں۔ جسمانی طور پر یہ گردوں اور ریڑھ کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس چکرا کو activate کرنے کے لئے سرخ
موسیقی، کپڑے یا روشنیاں استعمال کریں۔ اس چکرا کی علامت مربع square ہے۔

سپلین چکرا

The Sacral / Spleen Chakra

مقام	ناف کے نیچے
رنگ	Orange اور نیچ
عنصر	پانی
جس	چمکنا

موسیقی Keynote (O in home) above middle C کی آواز ٹھہرتی ہے۔

مر جانا خورد و افراکش نسل کے اعضاء، گردے مثلاً

چجر camelian، پچی blood citrine، mon stone، gold calcite،

orange jasper

بڑی دینیاں gardenia، Damiana، ہندل کی نگڑی۔

خوشبودار قیل عزیز دکن، الا پچی، clary sage، سولف ہندل کی نگڑی۔

فصصیات اور کام (function) جوش و ولولہ کھلا دل، باظرف ادبی creativity۔

Svadhithana

سوادھتھنا

دوسرا پندرا (Spleen or Sexual)، پانی، جذباتی شناخت، خود کشینی۔ یہ پکرا پیچے واسے پیسہ

(dbdomen)، پچی کمر اور جنسی اعضاء میں پایا جاتا ہے اس کا تعلق پانی سے ہے و جذبات سے اور جنسی خواہش

سے۔ یہ ہمیں دوسروں کے ساتھ احساسات، خواہش اور تعلق کے ذریعے جوڑتا ہے۔ یہ تبارے اندر بہاؤ، شان و

شوکت، جذبات کی گہرائی اور sexual fulfillment ہے اور کسی تبدیلی کو قبول کرنے کی قابلیت بھی۔ اس ہم

رنگ orange ہے۔ یہ sexual expression، vitality، creativity کے لیے استعمال ہوتا ہے اور

دوسروں کے ساتھ تعلق اور اپنے ساتھ رابطے کے درمیان ایک توازن پیدا کرتا ہے۔ یہ پکرا مردوں میں testes اور

عورتوں میں ovaries میں پایا جاتا ہے۔ جب اس کی نذر کو دھونڈ تو میں توازن میں ہوتی ہیں تو اس وقت دوجوں

میں لپک آسانی سے پیدا کی جاسکتی ہے۔ جب اس میں توازن نہیں رہتا تو سوت سے ڈر گئے گئے ہے۔ جسمانی طور پر

یہ sex، افزائش نسل، چاہت اور جسم کے اندر مائعیات اور توانائی کے بہاؤ کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس پکرا کو

activate کرنے کے لیے سنگترے کھائیں اور orange پکڑے چھینیں۔ اس پکرا کی علامت دائرہ circle

ہے۔

Manipura

منی پورہ

تیسرا پکرا (Solar Plexus)، آگ، آنا، شناخت و خود شناسی، یہ پکرا 'حاکمیت پکرا' کے ہم سے بھی

پیدا ہوتا ہے۔ یہ ہماری ذاتی طاقت کو کنٹرول کرتا ہے اور مچا ہوا نرم کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ جب صحت مند حالت کی ہو تو یہ پیکرا اندر سے اندر توانائی، اثر اور ذہن کے والے اثرات پیدا کرتا ہے۔ اس کا رنگ پیلا ہے۔ یہ رنگ بہت اچھا ہے اپنی طاقت کو پانے کے لیے اور اندر و بر جانے کے لیے بہتر ہے۔ یہ آپ کی صحت کا مرکز ہے۔

انسان کی اتنا جذبات اور خود پسندی کوئی شے نہیں کرتا ہے۔ یہ ہمارے جسم میں اعصاب کا مرکز ہونے کی حیثیت سے تقریباً تمام اعضاء کے ساتھ جڑا ہوا ہوتا ہے۔ یہ پیکرا تقریباً وہاں پر ہوتا ہے جہاں سے ہمارے guts آتے ہیں۔

یہ پیکرا صدمے کے قریب ہے۔ اس کی بنیادی توانائی free will ہے۔ صحت دل کے پیکرا سے آتی ہے۔ مگر اس کا شعبہ solar plexus chakra میں ملتا ہے۔ یہ پیکرا آپ کو توانائی دیتا ہے اور آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ آپ ذاتی طاقت اور جذبات کے لیے توانائی کو اکٹھا کریں۔

جسمانی طور پر یہ پیکر بازو، گھر، سینے، معدہ، گال، ہانپہ اور منہ کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس پیکرے کو activate کرنے کے لیے سوزن کی دھب میں رضنا، شمسی توانائی دلا پانی پینا (پہلی ہانکوں میں شگل دینا) اور پہلی ہانک میں کھانا چھو ہے۔ اس پیکر کی مدد (تنگن) triangle ہے۔

ماہر کل میٹرے و گدائیں پر رحم کرنا..... آمین

The Heart Chakra

دل کا پیکرا

مقام سینے کا مرکز

رنگ سرخ اور گلابی

عنصر ہوا

جس جھوٹا

نوٹ: F Keynote ('ah' کی آواز)

مرید: Thymus

دل کو کنٹرول کرتا ہے اور دوسری خون مدافعتی نظام، نیچے دیکھو، پٹلیاں، جلد اور لوہے والی کمر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

چتر

Ruby, Rose Quartz, Rhodonite, Green Jade, Emerald

Watermelon Tourmaline, Kunzite

Marjoram, جیرا، نیم چٹیلی، لیوڈر، Orris root، گلاب کا شعل، Yarrow

Marjoram، جیرا، نیم چٹیلی، لیوڈر، Mandarin، Mahssa، گلاب، Maroc

- Tangerine

خصوصیات اور Function: غیر شرابی بہت، ہم آہنگی، معاف کرنے کی صلاحیت، healing، جذبات

Understanding، گرم جوشی، shannig، devotion، بے غرضی

I love

شعل

اناجاتا

Anahata

مر جو

چتر چاند، ہوا، ہلکی بچان، خود کو قیاس کرنے کی صلاحیت، یہ چکر اول کا پتہ کہلاتا ہے اور سات چکروں کے

درمیانی چکر ہے۔ یہ بہت سے روابط ہے اور لسانیاتی کا انھن کے درمیان Integrator ہے۔ (جسم اور دماغ، دھرم

اور اخلاق، اور دماغ اور جسم کے درمیان)۔ یہ چکر چوتھے چکر سے ملتا ہے اور سات چکر کے لیے۔ جذبات محسوس کر داتا ہے اور اس میں

مرکزیت کا گرا احساس دیتا ہے۔ اس کا رنگ ہنر اور لکڑی ہے۔ جب یہ تواناں میں ہوتا ہے تو آپ دوسروں پر یقین

کرتے ہیں۔ Risk۔ لینے ہیں، محبت کرتے ہیں اور اسے محسوس کرتے ہیں۔ اس چکر کو activate کرنے کے لیے

بزرگی کی سزاں کھائیں، خود کو فطرت میں گھمائیں۔ اس چکر کی علامت crescent ہے۔

گلے کا چکر

The Throat Chakra

مقام	گلا
رنگ	نِلا
عنصر	ہوا
صفت	آواز

Auras, Chakras & Energy Fields:

Cleansing and Activating your Energy Systems:

Why look after our Energy systems?

انرجی سسٹمز کی دیکھ بھال کیوں کی جائے؟

ہمارے انرجی سسٹمز زندہ اور ذہین ہیں۔ وہ بہت اچھی طرح جانتے ہیں کہ انہیں کھل ممت اور Vibrant توانائی کیلئے کیا چاہیے۔ جب ہمارے انرجی سسٹمز خراب ہوتے ہیں یا جاکھ بھرتے ہیں یا Slow ہوتے ہیں تو پھر شعور کو پیغامات بھیجے جاتے ہیں کہ کوئی چیز غلط ہے اور ہمیں ضرورت ہے کہ ان خامیوں کی طرف متوجہ ہوں۔ ہمیں اپنے ظاہری جسم کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی ضرورتیں پوری رکھنے کا تو بتایا گیا ہے مگر ہمارے Energy نظام کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی مکمل صحت کا خیال رکھنے کے بارے میں کچھ پتہ نہیں ہے۔ ہمارے انرجی سسٹمز مشعلاتی توانائی کے لیے جو تمام کام کرتے ہیں، انرجی سسٹمز کی دیکھ بھال کرنے کا مطلب ہے اس کی بہت اہم ضرورتوں کا خیال رکھنا جس میں جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی ضرورتیں شامل ہیں۔

توانائی کا مرکز اور ہالہ: Chakras

(جدید تحقیقات اور قدیم یوگا کے لحاظ سے)

پکرا اے انرجی توانائی کے مختلف رنگوں کے گھومتے ہوئے پیسے کی طرح کے ہوتے ہیں جو کہ ہمارے انرجی فیلڈ، ہمارے جسم اور کائنات کی توانائی کے فیلڈ سے متعلق بہت سے اہم کام سرانجام دیتے ہیں۔ یہ بلا واسطہ جانچ و کرائس سسٹم کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں جو کہ ہماری عمر کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

پکرا ہمارے جسم کی Auric Fields اور Meridian نظام کے درمیان میں رابطہ ہیں۔ یہ ظاہری

جسم کے اندر انرژي کے بہاؤ کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ ماحول سے بنیادی توانائی (Orgone, Prana, Chi) حاصل کرتے ہیں اور بہاؤات مختلف انرژي کو مخلوط کر دیتی ہے۔ انہیں یہ توانائی کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے والے ہیں۔ ہنگامہ دہی اور اسلامی مسلمانوں کے لحاظ سے ہمارے جسم میں 7 بڑے پتھرے ہیں اور 122 چھوٹے پتھرے ہیں۔ بڑے پتھرے درجہ حرارت کی بنیادی انرژي کے (Root Chakra)، قلب (Sacral Chakra)، سولر پلکس (Solar Plexus Chakra)، دل کے اندر (Heart Chakra)، گلے کے اندر (Throat Chakra)، بانی کے مرکز میں (Third Eye Chakra) اور سر کی چوٹی پر (Crown Chakra) اور یہ تمام آئیں میں منسلک ہیں۔

The Entire Energy System (Within, Around and Penetrating us):

ہمارے انرژي سسٹم ہمیں گھیرے ہوئے ہیں۔ ہمارے جسم کے اندر موجود ہیں اور ہمیں مکمل طور پر Penetrate کے ہوئے ہیں۔ اس میں Light Body جسم کے لیے اسے دھڑکنے والا ہوا۔ ہمارے اور باہر ہمیں گھیرے ہوئے ہیں اور ہمارے جسم کے اندر دھکے دیتے ہیں۔ Meridian System اور جسم کے اندر موجود انرژي کو مخلوط جو کہ انرژي کو ہمارے جسم کے اندر Flow کرتا ہے ہیں، چکے سے مشابہ ہیں۔

Owning Your Emotions & Being Able to Express Your Emotions:

جذبات کا ہونا اور بھراؤ نہیں دوسروں پر ظاہر ہوگی کہ انہیں انرژي سسٹم کے بنیادی اجزاء ہیں۔ جذبات جو نہ تو محسوس کیے گئے ہوتے ہیں اور نہ ہی اظہار کیے گئے ہوتے ہیں وہ ہمارے ظاہری جسم اور انرژي سسٹم میں پھنس جاتے ہیں جو بعد میں پھکڑ میں Blockage بن جاتے ہیں یا اندر میں سوراخ بناتے ہیں اور یہ کہ ان کے جذبات ہمیں بعد میں پھار کر دیتے ہیں۔ ایسے جذبات کا مناسب طریقے سے اظہار کرنا ہمیں یکساں بنائے۔ اسی طرح ہمارے پھکڑ اذھیک طریقے سے کام کر پائیں گے۔

چوتھا باب

موسیقی کے ذریعہ علاج : Music Therapy

اس طریقہ علاج میں موسیقی اور Related آلات سے مریض کو Non-Musical خاصہ کی طرف توجہ دی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج میں معالج مریض کی اور ان کی جسمانی، سماجی اور جذباتی Skills میں تبدیلیاں لاتا ہے۔ Music Therapy میں موسیقی اور اس سے Related سرگرمیوں کے ذریعہ مریض کے Ineffective Learning Patterns کو تبدیل کر کے مریض کے جذباتی، روحانی اور جسمانی رویوں میں Improvement لائی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج میں مختلف Age Group سے لوگوں کا ان کی بیماری اور روحانی حالت کے مطابق علاج کیا جاتا ہے۔ اس تفریق سے Isolation اور Interaction میں فرق کیا جا سکتا ہے اور اس نے مندرجہ ذیل situations میں اپنے آپ کو ثابت کیا ہے۔ ذہنی دباؤ، غصہ، درد، ذہنی سرایتی، افسردگی، نشوونما، عدم دلچسپی، Motivation میں اضافہ اور Communication میں Improvement سمجھی جاتی ہیں۔

اے مالک کل سکرے والدین پر رحم فرما..... آمین

Therapeutic Characteristics of Music:

- 1۔ اس کی خصوصیات اس کے طریقہ علاج پر منحصر ہے۔ موسیقی کو جس طرح Play کیا جاتا ہے اس سے دماغ میں موجود نورڈان کو متاثر کیا جاتا ہے اور یہی وہ وجہ ہے جو انسان کی صحت کو فائدہ دیتی ہے۔ اگرچہ موسیقی کی Effectiveness اور Range, Power میں اختلاف ہے مگر مندرجہ ذیل خصوصیات Universal ہیں۔
- 2۔ موسیقی کو فریڈ کر کے اس کو Maintain کرتی ہے اور ذہن کے مختلف حصوں کو ایک جگہ پر مرکوز کرتی ہے۔
- 3۔ موسیقی کا انتخاب انسان کی شخصیت کی عکاسی کرتا ہے۔
- 4۔ موسیقی ایک باطنی اور بھرپور کرنے والا Context پیدا کرتی ہے۔
- 5۔ یہ انسان کے دماغ اور زبان میں یکسانیت پیدا کرتی ہے۔
- 6۔ یہ یادداشت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

- ۶۔ Movement کی توسل فراہمی کرتی ہے اور اس کی Support کرتی ہے۔
- ۷۔ موسیقی انسان کو پرانی یادوں اور جذبات میں گم کرنے کا ذریعہ ہے۔
- ۸۔ یہ دماغیاتی کی سیرجی ہے جو کسی طرح کی قابلیت رکھنے والے کیلئے یکساں مفید ہے۔

Music as a Healing Power:

موسیقی میں جاودہ کا اثر ہے اور یہ بہت طاقتور ذریعہ ہے۔ یہ انسان کی جرحس کو تسکین دیتی ہے اور انسان میں نیا دلولہ پیدا کرتی ہے۔ اس میں فرسٹ، Relaxation اور خوشیوں کا پیغام ہے۔ یہ بلا واسطہ دماغی Sfilulus Subconscious کی طرف لے جاتی ہے۔ یہ سوز اور جردقت کیلئے ناممکنی پھر ہے۔ Music Therapy میڈیسن کے مختلف Areas کو یکجا کرتی ہے۔ ان میں سے کچھ یہ ہیں

Labour & Delivery اور میں آرام، جھسانی قافہ، Oncology، بلڈ پریشر قافہ، وادفت میں

انسانہ دلولہ اور سانس کے سہاکی وغیرہ۔ بہت سے مگر وہاں میں موسیقی اور آواز کو Healing Power کے طور پر

استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی صدیہ سے پرانی فلسفیوں میں مثلاً اٹلیا، افریقہ، امریکہ اور یورپ میں اس کو طاقتور طریقہ علاج کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ بہت سے دہائیوں میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ Bowls، Chimes اور دوسرے آلات استعمال کیے جاتے ہیں۔

ماضی کو ابھارنے کیلئے کرتے ہیں۔ اپنی (انڈونیشیا) میں ابھی بھی سارے نے اور احوال پیغامات رسائی کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ آسٹریلیا اور امریکہ میں Vocal Toning & Repetitive Sound Vibration کے ذریعہ مذہبی تہوار میں روح اور جسمانی جذبات میں ہم آہنگی لائی جاتی ہے۔

قدیم مصر میں پادری Vowel Sounds کو اپنے Energy Centers یا Chakras کو بیدار کرنے کیلئے استعمال کرتے تھے۔ انسان کے جسم اور کچھ Sounds میں بلا واسطہ رابطہ ہے۔

Music Therapy and Disorders:

Music Therapy and Psychiatry

اس قزاقی میں سماجی مریضوں کے ذہنی Disorders مثلاً Schizophrenia، ڈیپریشن، دماغی توازن میں

قراہی، چیرائی، اہم اور مختلف درجات سے پیدا ہونے والا فنی، باہمی پسندیدگی اور دلچسپی کو Deal کہتے ہیں۔ Music Therapy ایسے مریضوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو انگو کر یا مختلف حصوں کا انتخاب کر کے Express کریں۔

Music Therapy and Social Skills:

ذاتی Disorders انسان کے سماجی روابط کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ قراہی ایسے لوگوں کو انفرادی یا اجتماعی طور پر ایسے مواقع پیدا کرتی ہے جہاں لوگ ایک دوسرے سے تعلقات بناتے ہیں اور یہ تجربے کرتے ہیں کہ وہ اپنے ارد گرد کے ماحول کو کیسے محسوس کرتے ہیں۔ یہ تعلقات اپنے خیالات کے اعتبار سے، اجتماعی تجربات کی بحث سے یا دوسروں کے ساتھ تعاون کر کے اور ان کی ضروریات کو پورا کرنے کے بنائے جاتے ہیں۔ یہ روابط سماجی مختلف Techniques کے ذریعہ بناتے ہیں۔

Music Therapy and Emotions:

اس قراہی میں سماجی اپنے مریض کیسے محسوس ماحول بناتا ہے جس میں وہ اپنے جذبات کو دوسرے انسان کے ساتھ Share کرتا ہے اور ملحدہ، غموں، جذبات کو کسی اور طریقے سے بیان کر دیتا ہے۔ اس میں مریض اپنے احساسات کو کسی اور طریقے سے بیان کر دیتا ہے۔

Music Therapy and Communication:

ذاتی انگار آپ کی بات چیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ جیسے یہ قراہی جذبات کے اعتبار اور سماجی روابط میں درکار ثابت ہوتی ہے اسی طرح یہ بات چیت میں بھی مثبت تبدیلیاں لاتی ہے۔ سیرز Sears نے 1968 میں کہا کہ انسان موسیقی یا موسیقی کے انتخاب سے اپنے ایسے احساسات کا اظہار کرتا ہے جو کسی بھی اور طریقے سے نہیں کہے جاسکتے۔ موسیقی وہاں بولتی ہے جہاں الفاظ ناکام ہو جاتے ہیں۔ موسیقی قراہی کے مختلف طریقوں سے مریض کی Communication Skill کو بہتر کیا جاتا ہے۔

Music Therapy and Self Esteem:

خود اعتمادی کی کمی ذاتی انگار کا نتیجہ ہے۔ یہ قراہی Psychotherapeutic Agent کے طور پر کام

کر کے خود اعتمادی میں اضافہ کرتی ہے۔ مختلف دھنوں کو بٹانا، گروپ Singing اور ڈانس وغیرہ مریض کو سہاٹی Feedback دیتے ہیں اور اس طرح اس فیلڈ میں کامیاب تجربے انسان کو خود اعتمادی میں اضافہ کرتے ہیں اور اسے اپنی شناخت ہوتی ہے۔

Music Therapy and Relaxation:

ڈبلی پریشانی بہت عام ہے اور اسے موسیقی کی Relaxation Techniques سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ موسیقی متاثر کن طور پر ڈبلی پریشانی کو دور کر کے انسان کے اعصاب کو آؤٹ آف دبی ہے۔ اس طریقہ علاج میں مریض کا انتخاب مد نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس طریقہ میں مریض کی Tension کو کم کر کے اس کو مثبت خیالات کی طرف راغب کی جاتا ہے۔

Music Therapy and Cognition:

موسیقی ایک نام Ordered اور Disfructured حرکت ہے۔ نفسیاتی مریضوں کو اپنی داخلی کام احساس دہانے کے لیے ڈبلی پریشانی کا شکار لوگ اپنی Disabilities کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اس تکنیک میں ایسے پروگرام ترتیب دیے جاتے ہیں جو مریض کے Cognition Level کے مطابق ہوتے ہیں۔ کچھ ایسے تجربات مثلاً گانا لکھنا وغیرہ حقیقت پسند تجربات ہیں جو کہ انسان کے ڈبلی بوجھ سے نجات دیکر اس کے رویوں پر کنٹرول میں تبدیلی لاتے ہیں۔

Vibration Tuning:

اس کائنات میں موجود ہر چیز Vibrational State میں ہے اور وہ فریکوئنسی جس پر کوئی چیز یا شخص Vibrate کرتا ہے اسے Resonance کہتے ہیں۔ انسان کے کان زیادہ سے زیادہ 20 سے 20,000 سائیکل دریکنڈ (Hertz) تک کے Vibrations کو محسوس کر سکتے ہیں۔ فریکوئنسی کو جاننے کی یونٹ ہرٹز ہے۔ اگر دیکھا جائے تو ذوالقرنین مجمل لاچارہ (100,000) سائیکل دریکنڈ تک کی Vibration کو Detect کر سکتے ہیں۔ محکمہ اس کائنات میں موجود Symphony کو Miss کر رہے ہیں۔

مختلف چیزیں مختلف رفتار سے Vibrate کرتی ہیں۔ پوچھنا آواز، روشنی، رنگ یا کوئی سخت جسم ہو سکتا ہے۔ کم سے کم فزیکل فیکٹیو 78 ہرٹز ہے اس فزیکل فیکٹیو کو الفا ویو کہتے ہیں جو کہ دماغ میں سوتی ہیں۔ کے ساتھ مربوط کیا جا سکتا ہے اور اس کا تعلق ہمارے دماغ کی Meditative State کے ساتھ ہے۔ جب الفا وایو داخل حالت میں آتا ہے تو ان وقت ہم اچھے سوا میں ہوتے ہیں اور ہم پر سکون حالت میں ہوتے ہیں۔ الفا کی رفتار میں اضافہ آگئیں بد کر کے گہری سانسوں سے کیا جا سکتا ہے اور اس کی رفتار میں کمی کو سچے یا حساب کتاب کرنے سے ہوتی ہے۔

انسان کا Energy Field مختلف آوازوں اور حرکتوں کی Symphony ہے۔ تھوڑے جسم کے اور عمدہ انرجی کے لینڈ سے نکل کر جسم میں موجود پتھر سینڈز، ذیلی اور مختلف اعضا کی تھر تھرائے کی رفتار مختلف ہے۔ جب جسم کا کوئی حصہ داخل فریکوئنسی سے بہت کم تھر تھرائے لگتا ہے تو اس کو چاروں کہتے ہیں۔ ایک جسم اس وقت صحت مند تصور کیا جاتا ہے جب اس کے تمام اعضا کی Vibration میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔

Vibration Medicine اس خیال پر بنیاد رکھتی ہے کہ انسان کے جسم میں کوئی بھی بیماری اس کے عضلاتی اعضا پر جو دھڑکناؤں، دردوں یا ٹپٹپوں، نچوڑوں کی قسم کی قسم کی جھلکوں سے جڑتی ہے۔ یہ جھلکوں کا ایک ایسا گھر ہے جہاں **Vibration** کو سمجھ کر کوئی بیماری یا درد جڑ سکتا ہے۔ جس مختلف آوازوں یا روشنیوں کے ذریعہ ان رگ دونوں کو دور کیا جاتا ہے۔ کچھلی دو ہانپوں سے **الٹراساؤنڈ (Ultrasound)** کو میڈیکل میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ ان کی مدد سے بہت اہلکاروں کی ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما کو **Detect** کیا جاتا ہے بلکہ اب تو **الٹراساؤنڈ** ہڈیوں یا ہڈیوں کو کھولنے کے لیے استعمال کی جا رہی ہیں۔

Entertainment:

Musically, Entertainment Involves the Merging with, or Synchronizing to the Pulse of the Music

یہ اصول Isomorphic اصول سے مربوط کیا گیا ہے۔ جس کے مطابق انسان کا مادی ماحول کے مادی سے مطابقت رکھنا چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ مطلوب سمت کی طرف حرکت کرے۔ یہاں کا کائناتی اصول ہے اور اس کی مثال ہر

ایک، یہی Technique ہے جو آپ نفسیاتی طور کو کم کرتی ہے یا بالکل ختم کر دیتی ہے۔ نریشانی، خوف، دہم، یا سوچوں کا ہر انا سب منفی چیزیں ہیں جو خود کو تباہ کرنے والی چیزیں ہیں اور دماغ کو موسیقی کی مدد سے ہر طرح کی خاموشی دی جاتی ہے۔

(3) Breathing:

سائنس زندگی ہے یعنی الیکٹران کا رد و بدل اور طاقت کا بہاؤ ہے۔ جو اس سے پہلے Nutrient ہے۔ اس کے بغیر زندگی صرف مٹوں کا کھیل ہے۔ یا تھی اہم ہے کہ آپ بغیر سوچے سائنس لیتے ہیں۔ سائنس روح کی آواز ہے۔ اگر آپ اپنی سائنس یا سائنس لینے کے طریقے سے واقف ہو جائیں تو آپ پرسکون ہو جائیں گے۔ موتی جی اور اس کے Rhythm سے آپ دباؤ جیسی بیماریوں سے نجات پاسکتے ہیں۔ یہ مشق اس طرح کی جاتی ہے کہ آپ موسیقی کے ساتھ اپنے سائنس کی مطابقت کریں۔ اس سے آپ جتنی سکون پائیں گے۔

مرچو

(4) Mantras:

منعزل کا راز کوئی بھی صحیح طرح نہیں واضح کر سکتا۔ ان کی جادوئی آواز میں جسمانی مسائل کو ٹھیک کرتی ہیں۔
 ہڈیوں، مٹھلی، گردن، کمر اور پیر کے درد کو ختم کرنے میں مددگار بناتی ہیں۔ یہ آپ کی مدد کرتے ہیں کہ کسی کو بھولنے میں
 یا کسی کو پانے میں۔ یہ خاص طور پر یہ یاد کروانے کیلئے وضع کئے گئے ہیں کہ عیش و خواہش اور اندرونی امن کا راز پیدا ہو
 حق ہے۔ یہ ہمیں ہماری حدود سے دور نکلنے میں مدد کرتی ہے۔ ہماری قوتیں محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے۔ منعزا
 ہمارے اندر لپک پیدا کرتے ہیں اور ہمارے Consciousness کو وسیع کرتے ہیں۔

(5) Chanting:

دھنیہ یا دہرائ (Chanting) ایک دعا سے یا عبادت سے شروع ہوتی ہے یا کسی ایک سطر کو بار بار دہرائتا جو ہر کسی کو بھی اعلیٰ ذریعہ کے ساتھ شملک کر دیتی ہے۔ اس سے توجہ، محاسن اور عزائمیں اضافہ ہوتا ہے۔ پس کوئی لفظ یا آوازوں کی دہرائی کا مطلب ہے کسی بات پر زور دینا۔ Love لفظ کو 1000 بار دہرائیں۔ اپنے ساتھ Connection قائم کرنا Chanting کا مقصد ہے۔

(6) Toning

اپنی آواز سے اپنی ٹونک کر کے آپ اپنی صحت بہتر کر سکتے ہیں۔ سڑکیں کو دور کر سکتے ہیں اور مٹنی ہڈیات سے ہٹکا را پ سکتے ہیں۔ قوت مدافعت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ توانائی میں اضافہ کر سکتے ہیں اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قدرتی طریقہ علاج سے انسان کے سامنے حقیقت کی نئی تہیں کھلتی ہیں۔ ٹونک کچھ کر جانے کا بنیادی مقصد ہے۔ قدرتی ٹونک کی کچھ مثالیں برائی لینا، لوگھنا، اردنا، آدھرننا یا چھٹنا ہے۔ ان قدرتی Tone کا اخراج آپ کے ہڈیات، ذہن اور جسم میں ہم آہنگی لاتے ہیں۔

(7) Drumming

ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ Drumming سے مدافعتی نظام میں طاقت آتی ہے۔ اس سے سکون کی حالت قائم ہوتی ہے۔ ڈرم پر مستقل Rythm یعنی بالواسطہ ہمارے دلوں کے ساتھ جوڑتا ہے۔ اس سے Trauma, Autism, Alzhemiers اور ہڈ پائی کشش جیسی بیماری کا علاج ہوتا ہے۔

Make your Entertainment Healing Music CD

First

کوئی ایسے گیت منتخب کریں (10-15 منٹ) کے جو آپ کے موجودہ موڈ سے مطابقت رکھتے ہیں (پیشانی اور بازو پر ٹیشن)۔

Second:

10-15 منٹ کے ایسے گیت ڈھونڈ لیں جو آپ کی موجودہ اندرونی حالت کے مطابق ہوں اور اس حالت کے مطابق جو آپ کی خواہش ہو۔

Third:

10-15 منٹ کے ایسے گیت منتخب کریں جو اس کیفیت کے مطابق ہوں جو آپ ہمیشہ کیلئے چاہتے ہیں (خوشی، آرام، سکون)۔ ان تمام گانوں کو کمپسٹ CD پر ریکارڈ کر لیں اور انہیں جب چاہیں استعمال کریں۔ بہت مددگار چیز ہے۔

تھے۔ انیسویں صدی تک ڈاکٹروں کے پاس تیلوں سے گھرے ایسے مرچان ہوتے تھے جو ان کے خیال کے مطابق انہیں ہلکے چارپوں سے محفوظ رکھتے تھے۔

بیسویں صدی کی ابتدا میں خوشبودار تیلوں کے بارے میں دیرینہ جست و خاشی (یعنی مورس گٹلیوس Rene Mause Gattefouse) ایک فرانسیسی سائنسدان نے تیلوں میں علاج کی توانائی کو دریافت کیا۔ اس نے اپنا ہاتھ بری طرح جلایا اور پھر جلدی سے اسے لیوینڈر کے تیل (Lavender Oil) میں بھگو دیا۔ پھر ان کی طرحیے سے اس کا علاج ہوا ہاتھ بغیر کسی دشمنان کے جلدی سے ٹھیک ہو گیا۔ اس نے دیرینہ جاری رکھی اور پھر بعد میں Aromatherapy نام دیا۔ پہلی جنگ عظیم کے دوران اس نے کچھ تیل دھنی سپاہیوں پر استعمال کئے اور حیرت انگیز طریقے سے ان کے زخم ٹھیک ہو گئے۔ اس نے ان کے اثرات کی وجہ سے ہندی انسان کے اعصابی نظام، علاج و کرم، خصوصی اعضا اور ایف وکرائس کے مطابق کی۔

ڈاکٹر جین والنت (Jean Valnet) ڈاکٹر اور جین تھا، اس نے جنگ میں پہلے ہوئے سرخسوں اور دوسرے تیلوں کا علاج مختلف تیلوں سے کیا۔ بہت سے سرخسوں جو جنگ کے باقی تجربہ کے بعد مختلف نفسیاتی مسائل کا شکار تھے، ان کے لیے لیوینڈر کے تیل سے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔ اس نے کچھ تیل دھنی سپاہیوں میں بھی استعمال کیے۔ خوشبودار کے طور پر اور ہوا کو صاف کرنے کیلئے استعمال ہوتے تھے۔ اگرچہ ابھی تک اس دور کی نشانی ہے۔

How Aromatherapy works?

سائنسدان حقیقت میں صحیح طرح سے یہ نہیں جانتے کہ یہ خوشبودار تیل کیسے کام کرتے ہیں مگر وہ اتنا ضرور جانتے ہیں کہ ہماری سونگھنے کی حس تحت الشعور تک کام کرتی ہے۔ ہمارے شہوی (سونگھنے والے) اعصاب ہمارے دماغ میں سونگھنے کا عمل سرانجام دیتے ہیں جو بعد میں انسان کے رویوں میں تبدیلی یا عینی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ پر لہجہ انسانی ہی نظریے پر کام کر رہی ہے اور یہ علوم اسی حرکت کے طور پر چل رہی ہے۔

شہوی اعصاب ہماری یادداشت کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ مثلاً کچھ خوشبودار تیل کیلئے یا کچھ خوشبو میں ہمارے دماغ کو کھینچتے ہیں اور مختلف خوشبودار کے مطابق ہمارے عموماً کو جگاتے ہیں۔ انگلینڈ میں Warric University کی دیرینہ ج کے مطابق سائنس کی خوشبودار سونگھنے سے ہی انسان Relax ہو جاتا ہے۔ اس طرح کچھ

لوگوں میں Relaxation کا Response سترہ فیصد تک رہ گیا۔ جلد سے کسی خوشبو کا جذب کرنا، سانس کے ذریعہ اندر لینا یا کسی اور طریقہ سے پورے جسم میں یہ حرکت کرتے ہیں اور پھر مخصوص اعضاء کو راحت دیتے ہیں۔

علاج Treatment

مریض کی ہسٹری لینے کے بعد ڈاکٹر مختلف خوشبوؤں کو کھس کرتا ہے اور پھر مریض سے کہتا ہے کہ ان کو سوجھیں۔ یہ دیکھنے کیلئے کہ وہ ان کو پسند کرتا ہے یا نہیں۔ جسم کا وہ حصہ جو کام کر رہا ہوتا ہے اسے نکھار رکھا جاتا ہے باقی جسم کو توڑنے یا کسی اور چیز سے ڈھانک دیا جاتا ہے۔ تمام عمل میں تقریباً ایک گھنٹہ لگتا ہے۔ اس علاج کے بعد مختلف لوگوں کے محسوسات مختلف ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ Relax اور Light محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے اندر توانائی کی لہر محسوس کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں میں اس کے بعد سستی بھی آ جاتی ہے۔

یہ تھراپی نہ صرف جسمانی بیماریوں کیلئے ہوتی ہے بلکہ نفسی بوجھ کیلئے بہت بھریں ہے۔ تھیل سات طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں۔ مساج، نہانے کیلئے، مہرہم کے طور پر، تھیل رانی پنی کے طور پر اور بھاپ کے ذریعہ۔ کچھ تھیلوں میں ان کی خصوصیات ہوتی ہیں کہ وہ جسم کے حرکتی نظام کو اور بہتر کرتے ہیں۔ مثلاً، کھن کا تھیل کم اور زیادہ بلڈ پریشر کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ تھراپی بھریوں، چھائیوں یا دوسری جلدی اطرا تھیل کیلئے بھریں ہے۔ دوران خون کو تیز کرتی ہے۔

موٹاپے کیلئے موثر ہے۔ ذاتی دباؤ، پریشانی اور دہم کیلئے بھی مفید ہے۔ مساج تھیل کو جسم میں جذب کرنے کا بھریں ذریعہ ہے۔ خون کی حرکت اور مسلوں (Muscles) تھیل کو جذب کر کے پورے جسم میں بھیجے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں مساج خاص طور پر وہ جو جلدی امراض کا علاج کر رہے ہوتے ہیں اور مریضوں کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ کچھ دنوں تک اپنی غذا میں تبدیلی لائیں تاکہ علاج کا اثر جلدی ہو۔ تھیل کا مساج بچوں کو ٹھیک کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ یہ مساج بچوں میں خسرہ یا انفلوزنہ جیسی بیماریوں کو ختم کر دے گا۔ بلکہ بہت سے ایسے مواقع ہوتے ہیں جب بچہ واقعی سکون چاہتا ہے۔ کچھ مسائل مثلاً پچھلی ہوئی جلد یا خراشیں وغیرہ مساج سے ٹھیک ہو جاتی ہیں حالانکہ ایک صحت مند بچہ بھی جلدی اور گہری خند سو جائے گا۔ اگر اسے مساج کیا جائے گا تو دوسرا مشہور استعمال نہانے میں ہے۔ اس عمل سے تھوڑا ذاتی دباؤ کے اثرات سے نجات مل سکتی ہے۔ جسم آرام دہ محسوس کرتا ہے۔

140+ پانی مساج کھول کر جھل کے جذب ہونے کی صلاحیت کو بڑھا دیتا ہے۔ اس طرح کچھ تھیل پانی کے ساتھ مل کر

تجربات بتا رہے ہیں کہ جوتا ہے جو سانس کے ذریعہ جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔ تیل کے صرف چند قطرے گرم پانی میں بہت ہوتے ہیں۔ کچھ معالج کی رائے ہے کہ سطر کے دوران آپ کے جیک میں پودے کی گولیاں یا خشے کیلئے ریوڈر آکٹ اور ڈیج و غیرہ کیلئے مساج سرور یا نزلہ کیلئے اور Rosemary صبح یا شام کو تھوڑا زور دے کیلئے ہے۔ کچھ تیلوں کو پانی میں ملا کر بھاپ لینے سے جلد کی Deep Cleansing ہو جاتی ہے اور چہرے کو کئی مٹی ہے اور اس سے جلد ہمیشہ تروتازہ رہتی ہے۔ تیلوں کو سانس کے ذریعہ اندر لے جانے کا طریقہ انہیں رومال یا ٹشو پر چھڑک لیں اور پھر سوجھیں۔ یہ بہترین طریقہ ہے سردی اور سر درد سے چھٹکارے کا۔ بچے پر اگر کچھ قطرے تیل کے ڈال لے جائیں تو اس سے گہری نیند آتی ہے۔

Precautions and Prospects:

ہر جمل ہر انسان کو سوٹ نہیں کرتا۔ عملِ حسن کی بجائے پہلے ضروری ہے کہ تھوڑی مقدار میں ٹیسٹ کر لیا جائے۔ اگر وہ سوچ و تفکر کے ساتھ تیل کا بھی استعمال کر رہے ہیں تو ضروری ہے کہ وہ میو پیٹک ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔
 دماغ کی یہ شکل اس کی تجویز کردہ ان کے ساتھ Conflict تو مٹھ کر دیکھیں اور غرضی تیل اس تھوڑی سی مقدار میں استعمال ہوتے ہیں۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ مختلف تیل مختلف حالات مثلاً ٹیسٹس، پریشانی، تھکاوٹ یا ڈپریشن، جھڑوں کے دور، کھانسی یا زکام، دلدلی مسائل یا بے چینی وغیرہ کیلئے، کیپسلی کی دوا دینے سے سائنسی ریسرچ نے لوگوں کو خوشبو اور انسانی رویوں سے متعلق اثرات سے حیران کر دیا ہے۔ شیزوٹوری (Toho University (Schizuo Tori نے یہ اخذ کیا کہ کچھ خوشبو بھی انسان کی دماغی لہروں کو اس طرح ترمیم دیتی ہیں جو EEG پر سکون ظاہر کرتی ہے۔ رابرٹ ہیرن (Robert Baron) جو کہ (USA) Rensselaer Polytechnic میں ماہر نفسیات ہے، کا خیال ہے کہ وہ لوگ جو اچھی خوشبوؤں والے ماحول میں کام کرتے ہیں وہ نیا دوا Cooperative اور Efficient ہوتے ہیں۔

Warmic University میں ہیکور میرچنڈ نے ایسے لوگوں پر تجربات کئے جو انتہائی تھکاؤ میں تھے اور اس سے بچنے کیلئے ٹینڈ کی گولیاں پیتے تھے۔ Aromathrapy کے بعد ان میں سے بہت سے لوگوں نے گولیاں لینا چھوڑ دیں اور دو Relax اور دو Tension Free ہو گئے۔ Aromathearpy کسی اور طریقہ علاج کو

آمیڑش روغن ہارچ، انگلترہ، Rosemary

ماخذ: پھل کا پھلکا

تیار کرنے کا طریقہ: دبا کر

فوائد: تروتازہ کرتے ہیں اور طاقت بخش ہے۔

Aromatype: ڈربا لیوں کا انگلترے کی طرح

تھیرپ: دھوپ میں لگنے سے پہلے جلد پر مست لگائیں ورنہ اس سے جلد جلنے کا احتمال ہے۔

Photo Toxic * Safety Information

۳۔ کالی مرچ: Black Pepper

طباقاتی نام: Piper Nigrum

استعمال: سردیوں میں گرم رکھے کیلئے۔ احتیاط سے استعمال کیا جائے کیونکہ یہ بہت طاقتور تیل ہے۔ بہت کم مقدار

میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر بیٹ پر ملا جائے تو مٹانے کی تکلیف کیلئے بہتر۔ مسلا کے درودھ کا دیا کڑاؤ کیلئے بہت

اے ملالین کل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

پر لیوم فوٹ: Middle

آمیڑش: کالی تسی، Ylang Ylang

ماخذ: کالی مرچ کے دانے

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ بخندگی

فوائد: راحت بخش اور دروسے سکون دینے والا

Aroma Type: سخت خوشبو

تھیرپ: بہت کم مقدار میں استعمال کریں۔ زیادہ استعمال سے جگر خراب ہو سکتا ہے اور جلد کو لگی Irritate کرتا ہے۔

Safety Information: جلد پر بہت زیادہ استعمال مت کریں۔

۵۔ دیودار کی لکڑی: Cedarwood

لاتینی نام: Cedrus Deodora

استعمال: طاقتور جراثیم کش ہے۔ مثلاً، تنفس، پیچیدگیوں کی تالیوں میں Infection کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ جلد کیلئے خاص طور پر دونوں کیلئے بہتر ہے۔

پرنیوم نوٹ: Base

آمیڈش: جراثیم، لیوڈر، صندل کی لکڑی، گلاب کی لکڑی

ماخذ: درمیانی لکڑی اور کوٹوں پر گھٹے

تیار کرنے کا طریقہ: کشیدگی

فوائد: سکون بخش اور طاقت بخش

Aroma Type: میٹھی

مرچو

ایسے مالک کل مبرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

۶۔ Chamomile (Roman)

لاتینی نام: Chamaemulum Nubile

استعمال: اس تیل کی بہت سی اقسام ہیں۔ Maroc سب سے زیادہ طاقتور ہے۔ سب سے اہم استعمال سوزش کو دور

کرنے کیلئے ہے۔ آرام بخش اور سکون بخش ہے۔ ڈپریشن کیلئے مفید، جلد کیلئے بہتر کیونکہ یہ جلد کی سرخی اور درد کو دور کرتا

ہے۔ یہ ان تیلوں میں سے ایک ہے جو جلد پر Direct استعمال ہو جاتے ہیں اور بچوں کیلئے بھی مفید ہیں۔

پرنیوم نوٹ: Middle

آمیڈش: روشن نارنجی، گلاب کی لکڑی، لیوڈر، راور، چنبیلی

ماخذ: پھول

تیار کرنے کا طریقہ: کشیدگی

پر فوٹوٹ Middle

آئیرش: لیونس، چائے کا درخت، پودے کا سب، لیوڈر

ماخذ: باریک شاخیں اور کون

تیار کرنے کا طریقہ: باپ سے کشیدگی

فوائد: قردا زور کھٹے کیلئے بہتر، سکون بخش

Aroma Type: حیز، صریحی جیسی گرم اور نگلیوں کی طرح

Safety Information: خون کو بہا کرنے کیلئے بہتر۔ کیٹرون کو دور رکھنا ہے۔

۹۔ دھنیا: Coriander

لاتی نام: Coriandrum Sativum

استعمال: دھنیا کو کرتا ہے اور مسلا کا تازہ اور کرتا ہے۔ خاص طور پر بچوں کے اور کیلئے بہتر ہے۔ نظام ہضم کیلئے مفید

ہے۔ بیکو نامہ چٹائی کو خوش کرتا ہے۔ دوران خون کو تیز کرتا ہے۔ دل اور اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے۔ جلدی

۱۰۔ صابن حل میرے والدین پر رحم فرما آمین

پر فوٹوٹ Top

آئیرش: لیونس، Helichrysum، Marjoram

ماخذ: چ

تیار کرنے کا طریقہ: باپ سے کشیدگی

فوائد: راحت بخش

Aromatype: میٹھی اور گزلی کی طرح

حیض: دوران حمل استعمال سے گریز

۱۰۔ Eucalyptus

نماتی نام: Cacalyptus Globulus

استعمال: نرسے کو کھولنے کیلئے بہترین، وائٹس اور بکٹریا۔ گھنٹیا کے درد کیلئے مفید ہے۔ غلیوں کے بننے میں مدد دیتی ہے اور خون کے اندر شوگر کو کنٹرول رکھتی ہے اور دوران خون کو تیز کرتی ہے۔

پر قوم نوٹ: Top

آمیڈش لیونڈر، سنویری، جھاڑی، صندل کی بکڑی، دیو دار

ماخذ: چت

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

فوائد: صاف اور تروتازہ رکھنے کیلئے

Aromatype: کافوری

Safety Information: کہنی کے اندر ایسے حصے پر چھری مت داریں گے کریمٹ کر لیں۔

II۔ سوائف: Fennel

ایسے ایسے کال مینڈی و ال دین پر رحم فرما۔۔۔ آمین

icenticulum vulgare dulce

استعمال: سوزش کو دور کرتی ہے۔ مسٹر کا کڑاؤ دور کرتی ہے۔ الیکشن کو دور کرتی ہے۔ عظم وغیرہ کو شمع کرتا ہے اور ہر کو ختم کرتی ہے۔

پر قوم نوٹ: Middle

آمیڈش Juniper، لیونڈر، جرائم، Ylang Ylang

ماخذ: جج

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

Aroma Type: مینس اور میڈ خوشبو

تھیکہ: مرگی کے دور سے دالے استعمال نہ کریں۔

۱۲۔ اورک: Ginger

جاپاتی نام: Zingiber Officinale

استعمال: سخت کٹھی میں توہائی کا ذریعہ، گھٹیا اور جوڑوں کے درد کیلئے مفید، ہیضہ کیلئے مفید، جلد کو Irritate کر سکتی ہے۔

پرفیوم نوٹ: Base

آمیگزٹ: گلاب کی لکڑی، دھنیا، Benzoin، گلاب

ماخذ: جڑ

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

Aroma Type: تیز، سخت، چھبے والی
مکمل: حساس جلد کیلئے Irrating ہو سکتی ہے۔

مرچو

ای مائیکل میسرے کی تدوین پر رحم فرما..... امین

Safety Information: استعمال کرنے سے پہلے کبھی کا اندر والی طرف ٹھیک کر لیں۔

۱۳۔ لوبان: Frankincense

جاپاتی نام: Boswellia Carteri

استعمال: کھانسی کیلئے بہتر اور کھلم کھلس کو بہتر کرتا ہے۔ عظم کو درد کرتا ہے۔ دھ کیلئے مفید ہے۔ خاص طور پر Mature جلد پر اس کو استعمال کرتے ہیں۔ اس کی اکسیر شباب خاصیت کی وجہ سے۔ اس کے اثرات پر سکون اور راحت بخشتی ہیں۔

پرفیوم نوٹ: Base

آمیگزٹ: پائپر، Juniper، لیوں، دیودار کی لکڑی

ماخذ: لوبان

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

فوائد پر سکون

Aromatype گرم بکڑی کی طرح تیز میٹھی خوشبو

۱۴۔ جیرانیم: Geranium

ناتاتی نام: Pelargonium Ordorantisimum

استعمال: ایک متوازن شیل ہے۔ جراثیم کش اور ڈپریشن کیلئے مفید، جلد کی حفاظت کیلئے بہترین، ہارمون کو متوازن کر کے باہاری کے نظام کو درست کرتا ہے۔ درد سے بھارت، انفیکشن کا خاتمہ اور خون کو کچی ہوئی جگہ سے روکتا ہے۔ اچھلی ہاتھوں کو ختم کرتا ہے۔ خون میں شوگر لیول کو کم کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ Middle

آمیڈزیشن روغن نارنج، گلاب کی بکڑی، سونف، گلاب
ماخذ پورا پورا

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

۱۵۔ چنبیلی: Jasmine

ناتاتی نام: Jasmine Officialis

استعمال: ڈپریشن کیلئے مفید، خشک جلد کیلئے بہترین، سوزش کو کم کرتا ہے۔ اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ ہضم کو دہر کرتا ہے اور جلد کی حفاظت کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ Base

آمیڈزیشن گلاب اور صندل کی بکڑی کے ساتھ

ماخذ پھول

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی
Aroma Type گرم پھلی اور طوطا دار
تھپہ: دوران حمل استعمال سے پرہیز کریں۔

۱۶۔ Juniper

لاتی نام: Juniper Communis
استعمال: جراثیم کش، انفیکشن کے علاج بہترین، مٹانے میں Infection کیلئے بہترین، جلدی امراض مثلاً
ایگزیریا دیفرہ کیلئے بہترین تیل ہے۔

پرفیومنٹ: Middle

آمیزش Helichrysum, Chamomile, Marjoram

مرچیں

مانڈ پھل

اے مائیکل گل مینڈیج بھاپ کشیدگی
Aromatype تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی
تھپہ: دوران حمل استعمال سے پرہیز کریں۔

Safety Information: استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

۱۷۔ Levender: لیونڈر

لاتی نام: Lavendula Officinalis

استعمال: نئے تیلوں کی اشودا میں مدد دیتا ہے۔ اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ سوزش کو ختم کرتا
ہے اور قحط کو دور کرتا ہے۔ سسلا کا دور کرتا ہے۔ ہڈی پر اثر کم کرتا ہے۔

پرفیومنٹ: Middle

آمیزش: لیمون، لیمون بھاپ کی گڑی

ماخذ پھول اور تاج

جانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: تیشی، جزی بوٹیوں والی

۱۸۔ لیموں: Lemon

پاتائی نام: Citrus Lemon

استعمال: انگلیسی کو شمع کرتا ہے۔ بخار کو کم کرتا ہے۔ خون کا بہاؤ روکتا ہے۔ بائٹس کو Tight کرتا ہے۔ جلد کو نرم کرتا ہے۔ مٹائے کو متحرک کرتا ہے اور بڑے شرکاء اور بڑے پتھر کو کم کرتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Top

آمیزش: دیو دار کی لکڑی، Juniper، پائن، Myrrh
ماخذ تازہ پھل

تمام کرنے کا طریقہ: بخور

۱۹۔ مرچو: Marjoram

استعمال: جلد کیلئے Irritating ہو سکتا ہے۔

۱۹۔ Marjoram

پاتائی نام: Origanum Majorana

استعمال: بچوں کا درد اور قاذو ٹھیک کرتا ہے۔ انگلیسی ختم کرتا ہے۔ جلد پر بخور کم کرتا ہے۔ دماغ درست کرتا ہے۔ بخاری باقاعدہ کرتا ہے۔ اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ جنسی خواہش کم کرتا ہے۔ درد شدید کیلئے بہترین۔ جھڑوں کے درد کیلئے بہتر ہے۔

پرفیوم نوٹ: Middle

آمیزش: سونف، گلاب، بنوہ

ہائے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: کاٹوری

تھیم: غنودگی جلدی کر سکتا ہے۔

Safety Information: بے غور سے کھینچے استعمال سے گریز کریں۔ دورانِ حمل استعمال مت کریں۔ اس تیل کو استعمال کرنے کے بعد ذرا رائج نگ مت کریں اور ہماری مشینوں کو مت کھولیں۔

۲۰ Myrrh

عبارتی نام: Commiphora Myrrha

استعمال: سوزش کو ختم کرتا ہے۔ ہیکٹر یا اور فنگائی انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ زخموں کو گہرنے میں مدد کرتا ہے۔ ہاضمے میں مددگار ہے۔ ظلم یا دوسرے کو خارج کرتا ہے۔ پیچھے ہٹے مضبوط کرتا ہے۔ سوزے جھٹکندہ کرتا ہے۔

میں چھو

پرنڈو نوٹ: Base

ای مائیکرکل میرے والدین پر رحم فرما امین

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: کشوری اور جلی

تھیم: بیماری کو بڑھا دیتا ہے۔

Safety Information: دورانِ حمل استعمال سے گریز کریں۔

۲۱ Nerol

عبارتی نام: Citrus Aurantium (Bitter)

استعمال: اسصاب کو سکون دیتا ہے۔ جھٹی خواہش بڑھاتا ہے۔ انفیکشن ختم کرتا ہے۔ سوزش کم کرتا ہے۔ ہونوں کا تھکاؤ دور کرتا ہے۔ جلد نرم کرتا ہے۔ ہاضمے کیلئے مفید ہے۔

پرفیوم نوٹ Base

آئیرش: صندل کی کھڑی، گلاب، پچیلی

اغذ بھول

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میخ اور کھٹی

۲۲۔ گنگرہ: Orange

باتاتی نام: Citrus Sinensis (Sweet)

استعمال: لمبی بہاؤ کو خوش کرنا ہے۔ دماغ بہتر کرتا ہے۔ آنکھیں دور کرتا ہے۔ سوزش کم کرتا ہے۔ پلوں کا اکثر اغذ اور کرتا ہے۔ ہاضمہ کی فراہمی دور کرتا ہے۔ بخار کم کرتا ہے۔ اعصابی تناؤ دور کرتا ہے اور آپ بچن کو کم کرتا ہے۔

من چو

پرفیوم نوٹ Top

آئیرش: صندل، ترانم، سوف، دھنیا

اغذ بھول: پورا عطر یا صندل، پچیلی

تیار کرنے کا طریقہ: نیچرل یا بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میخ یا میخ بھول

تعمیر: جلد کو Irritate کر سکتا ہے۔

Safety Information اس تیل کو استعمال کرنے کے بعد سوجان کی، روشنی میں رکھنا جائیں۔

۲۳۔ Palmarosa

باتاتی نام: Cymbopogon Martini

استعمال: بخار کم کرتا ہے۔ دماغ بہتر بناتا ہے۔ دوران خون بہتر کرتا ہے۔ سنے خلیے جاگڑوں کو بگڑنے میں مدد کرتا ہے۔

ہے۔

پرفیومز: Middle

آئینہ: سگتر، دھنیا

ماخذ: گھاس

ہائے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: مٹھی

۲۴۔ Patchouli

باتائی نام: Pogostemon Cablin

استعمال: نے گلے ہاتھ ہاتھ کو سوندل ہاتھ ہے۔ رگوں کو تیزی سے جرتا ہے۔ جسم کی بدبو دور کرتا ہے۔ بخار کم

کرتا ہے۔ سوزش دور کرتا ہے۔ جنسی خواہش بڑھاتا ہے۔

پرفیومز: Base

ای ماہک دل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

ہائے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: مٹھی اور زمین والی خوشبو

سجھ کوئی نہیں

۲۵۔ پودے کا ست: Peppermint

باتائی نام: Mentha Pipenta

استعمال: دور دور کرتا ہے۔ چھوٹے کا آگڑا غصہ کرتا ہے۔ سوزش دور کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ بدبو کو دور کرتا ہے۔

ہائے میں درد گار ہے۔ بخار ٹھیک کرتا ہے اور معدنی صحت دیتا ہے۔

پرفیومز: Middle

آئیںش دیوہرکی لکڑی، لیوڈر

مانڈ پورا

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Menthol : Aroma Type (کافوری)

تھیم: حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین پر ہیضہ کریں۔

Safety Information: ماں کا دودھ ختم کر سکتا ہے اور مایواری کو تھک دیتا ہے۔

۲۶۔ انناس : Pine

نہایتی نام: Pinus Sylvestri

استعمال: پنوں اور جوڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے۔ قحط دور کرتا ہے۔ قلم یا رطوبت دور کرتا ہے۔ ہلڈ پریش برہماتا ہے۔

دوران خون تیز کرتا ہے۔ جراثیم کش ہے۔

مطلوبہ: Middle

ایہ مالک خیر میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

آئیںش: صندل کی لکڑی، تپاے کا دھوکہ، کیوں

مانڈ کون، سوئیاں اور شاخیں

ہانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میٹھی

تھیم: ہلڈ پریش برہماتی ہے اور حساس جلد کو Irritate کر سکتی ہے۔

Safety Information: ہائی ہلڈ پریش کی صورت میں استعمال نہ کریں۔

۲۷۔ گلاب: Rose

نہایتی نام: Rosa Damascena

استعمال: انگلیش ختم کرتا ہے۔ سوزش دور کرتا ہے۔ پنوں کو تھکاؤ دور کرتا ہے۔ مٹانے کو تحریک کرتا ہے۔ مایواری میں

باقاعدگی لاتا ہے۔ ڈپریشن دور کرتا ہے۔ جنسی خواہش اکثر یک دیتا ہے۔

پرفیوم نوٹ Base

آئیرش: چٹائی، سوخا، جرائیم

ماخذ: بھول

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میٹھی

۲۸۔ خوشبودار پوٹی (سدا بہار): Rosemary

لاتی نام: Rossmannus Officialis

استعمال: درد دور کرتا ہے۔ ڈپریشن ختم کرتا ہے۔ دماغ کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ جلدی خرابیاں دور کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ Middle

آئیرش: اورک، دھنیا، گلاب، جھرائیم

ماخذ: درخت

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: نرم اور میٹھی

۲۹۔ صندل کی لکڑی: San Dalwood

لاتی نام: Santalum Album

استعمال: نشانے میں انگلیشن دور کرتا ہے۔ بچوں کا آکڑا درد کرتا ہے۔ ہر طرح کی جلد کو نرم کرتا ہے۔ بخار بخانے میں مدد کرتا ہے۔ بخار صاف کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ جنسی خواہش دور کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ Base

آمیڑش: سدابہاری، روغن نارنگ، چنبیلی

ماخذ: درخت

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میٹھی اور گرم

۳۰۔ چائے کا درخت: Tea Tree

نپاتی نام: Melaleuca Alternifolia

استعمال: آنکھوں میں شمع کرتا ہے۔ جلدی بیماریاں دور کرتا ہے۔ زخم ٹھیک کرتا ہے۔ غلظت ختم کرتا ہے۔ سانس کی رکاوٹ دور کرتا ہے۔ کیڑے مکورے ختم کرتا ہے۔ یا دہاں اور ناسوں کے شعلے بہترین۔

پرلیمونٹ: Top

مرچو

آمیڑش: اورک، مسوری، دھنیا

۱۔ مالک کل مدرے والدین پر رحم فرما..... امین

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: محض طبع، کانوری

تجربہ: حساس ہلکے کیلئے irritating ہو سکتا ہے۔

۳۱۔ Thyme

نپاتی نام: Thymus Vulgaris

استعمال: قوت مدافعت میں بہتری لاتا ہے۔ جھڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے۔ دھڑ ٹھیک کرتا ہے۔ مٹانے کا آنکھوں ٹھیک کرتا ہے۔ نظام شعل کیلئے بہترین ہے۔ دوران خون بہتر کرتا ہے۔ جلد کے امراض ٹھیک کرتا ہے۔

پرلیمونٹ: Top

آمیڑش: اورک، چائے کا درخت

ماخذ بھول

بٹائے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: شادی

تھیم: اگر ہلڈ پریش کے مریض ہیں تو دوران حمل استعمال سے گیز کریں۔

Safety information: حساس جلد کو Imitate کر سکتی ہے۔ ماہواری کو گریب دیتی ہے۔

۳۲۔ Vetiver

نپاتی نام: Vetivera Zizannoides

استعمال: دوران خون تیز کرتا ہے۔ قوت مدافعت بہتر کرتا ہے۔ پٹوں کا جکڑاؤ ٹھیک کرتا ہے۔ اعصابی تکاؤ کم کرتا ہے اور جنسی خواہش بڑھاتا ہے۔

مرچو

ریٹیموٹ Base

اے ماٹ گل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

ماخذ جڑیں

Aroma Type: زمین کی طرح کی خوشبو

۳۳۔ Ylang Ylang

نپاتی نام: Cananglum Odoratum

استعمال: اعصابی تکاؤ کم کرتا ہے۔ دوران خون ٹھیک کرتا ہے۔ ہلڈ پریش کم کرتا ہے۔ جنسی خواہش بڑھاتا ہے۔

ریٹیموٹ Base

آئیرش گلاب، لیوڈر، سنگتروہ

ماخذ بھول

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type. تازہ اور صحتی

(موسمی بیماریاں اور تھیل)

Essential Oils for Seasonal Healing:

Winter Essential Oils: (سردیوں میں تھیل)

Aromatherapy پودوں کی توانائی ہم تک تھیل کے ذریعہ پہنچاتی ہے۔ یہ خوشبوئیں سردیوں کے آثاروں کو دھونے والے اثرات کیلئے تریاق کا کام کرتے ہیں۔ یہ تھیل سردیوں میں ہوا کو تازہ اور صاف کرتے ہیں اور سرد موسم کے خلاف لڑتے ہیں۔ سردیوں کے تھیلوں میں خشک (Citrus) Spice اور گوندہ والے تھیل شامل ہیں۔ اورک کی روٹی یا مصالحوں والا ایک جس پر تیز خوشبو والے تھیل جیسے آندر لوگ، دار چینی، چائے لٹ یا اورک کے تھیل لگے ہوتے ہیں۔ ایک دیکھیں میں آتے ہیں۔ تازہ سٹیل تھیل جس میں چکورا، عسٹرہ یا لیموں کے تھیل شامل ہوتے ہیں۔ یہ تھیل کی طرف سے گرم رہنے والے تھیل جیسے عسٹرہ، کالی مرچ یا سڈا بھار پوٹی کے تھیل ہیں۔ فحش و افش کو بڑھانے کیلئے چائے کے درخت، صندل کی ٹکڑی، اناس اور لیوڈر کے تھیل استعمال ہوتے ہیں۔ قبض کو دور کرنے کیلئے یا انکسٹن کیلئے چائے کے درخت، اناس یا لیوڈر کا تھیل استعمال کریں۔ Bergamot چائے گھگے کی خرابی کیلئے بہترین ہے اور غرارے کرنے کیلئے بھی استعمال ہو سکتی ہے۔ Chamomile کی چائے معدے کی خرابی کیلئے بہترین ہے۔

1۔ Bergamot (Citrus Beggamia)

اس میں پھلوں والی خوشبو ہے جو کہ خاص طور پر ڈیپیشن کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ کمرے میں تازگی لاتا ہے۔ اس تھیل کو استعمال کرنے کے بعد دھوپ میں مت جائیں۔

2۔ کالی مرچ (Blackpepper)

یہ گرم اور خشک تھیل ہے۔ پلوں کے درد کیلئے بہترین ہے۔ نظام اضمیام، دوران خون اور لمبی نظام کو تھریک

۷۔ سنگترہ Orange

یہ تیل پھل کی چھال سے نکالا جاتا ہے۔ گرم تیل ڈا پریشی، جراثیم، دریاغ کو دور کرتا ہے۔ ہاتھ کو درست کرتا ہے۔ توانائی کو بڑھاتا ہے۔ لیبلے کو متحرک کرتا ہے کہ وہ چربی کو لگائے۔ نزلہ، ڈکام اور بخار کیلئے بہت مفید ہے۔ بالوں کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ بچوں کے درد کیلئے بھی بہترین ہے۔ چربیائی اور بے خوابی میں مددگار ہے۔ خون میں کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ جلد کی جھریاں دور کرتا ہے۔

۸۔ پودینے کا ست Peppermint (Mentha Piperata)

خاص طور پر انتہائی کینال میں بڑھتی ہوئی درد کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ پیٹ میں درد یا آکڑاؤ کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ نریادہ تراس کا استعمال ہیضہ اور اسہال میں ہوتا ہے۔

۹۔ Rosemary (Rosmarinus Officinalis)

یہ مالک کل ملنے والی ہے جو کہ اس کی طرح کی رکاوٹ کو دور کر کے سانس میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ بالوں کے گرنے یا زینڈرف وغیرہ کیلئے مفید ہے۔ حاملہ یا نرسی کے قریب استعمال نہ کریں۔

۱۰۔ چائے کا درخت

(Tea Tree) Melaleuca Alternifolia

یہ بہت طاقتور تیل ہے جو بیکٹیریا یا جراثیم وغیرہ کا خاتمہ کرتا ہے اور قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ آنکھیں داغ دے، کبڑوں کا کانیا خراشوں وغیرہ کیلئے مفید ہے۔

Aromatherapy Remedy Reference

جیرانیم (Geranium)

گرز قریش، جلدی زخم

لیونڈر

پوڑے پھنسیاں

لیوڈر، سدابہار (Rosemary)، پورے کاست	درد (بڑا طرح کے)
صندل کی لکڑی، لیوڈر، چائے کے درخت کا تیل	کیل مہاسے
جیرانیم، بھگترہ	جھریاں
لیوڈر، Rosemary, Chamomile (سدابہار)	غصہ
لیوڈر، لیوڈر، Patchouli	نکھر یا شش
جیرانیم	کینسر کیلے
لیوڈر، جیرانیم، پیکوٹرا، لیوڈر	ذیابٹس
لیوڈر، دارچینی، پورے کاست	سورش
صندل کی لکڑی، دارچینی، لیوڈر، جیرانیم، سونف	جیرانیم شش
سونف	اکڑاؤ اور قحط
دارچینی، Bergamot	دماغ کی شش
Bergamot، پیکوٹرا، بھگترہ، دیوداری کی لکڑی	پائیدار
دیوداری کی لکڑی، دارچینی، لونگ، سونف	جنسی خواہش کو بڑھانا
کالی تسی، کالی مرچ، لیوڈر، ادورک	جڑوں کا درد
لیوڈر، سدابہار (Rosemary)	قبض
لیوڈر	کھانسی
کالی تسی	صحت بڑھانا
Patchouli	جلد کا بھٹنا
پیکوٹرا	تھنید
سونف	بھوک کم کرنا
لیوڈر	کٹ

اے مالکِ کُل میرے و اللہ! پورے رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ایڈروف دوج دار کی ٹکڑی، چائے کے درخت کا تیل

فوشیو کالی تسی، دار چینی، Lime

انحصار پکوترا

ڈیپیشن Bergamot، بگترہ

جلدی امراض لیوڈر

پاضرہ دوج دار کی ٹکڑی

جنگائی لیموں

ٹنگ جلد چیر نام، بگترہ

ایگریما Bergamot، چیر نام، لیوڈر

ماہواری میں اضافہ کالی تھرچو

ہست حصول دار چینی، لوگ، پکوترا، سوئف

اے مہربان کل میرے و بھگت دین پر رحم فرما..... امین

ٹنگ کالی تسی

حسن لوگ، چیر نام، گریپ فروٹ، لیموں، بگترہ

ٹاکائی کاڈر سوئف

نثار لیموں، Lemongrass

دکام لوگ، بگترہ، چائے کے درخت کا تیل

بھونٹنے کی عادت کالی تسی، پوہیے کا ست

احساس مجروی گروپ فروٹ

فیبلی کا، نفلکشن لوگ، چائے کے درخت کا تیل

چنے کی پتھری سدابہار (Rosemary)

نیل سانس Bergamot (پوترا)

پٹیمانی Clary Sage

خضہ ناشن لیموں

بارموز کیلئے دیو دار کی گلابی

جوئی لیونڈر

سردی کالی گسی، لیونڈر، Lime

دل کا درد جیرانیم

سینے یا زرد نگار Beragamot

ہائی بلڈ پریشر لیونڈر

ٹا اسپیدی Bergamot

بیماری Tea Tree

اے مالکِ کمال میرے والدین پر رحم فرما..... امین

بد ہضمی لیموں، پودے کاسٹ، سوف

سوزش لیونڈر

کیزے کا کان Tea Tree، لیونڈر

بے خوابی Bergamot، لیونڈر

خارش پودے کاسٹ

ارچہ از قوب کیلئے کالی گسی، لیموں

خود اسی جیرانیم، گرہ پ فروٹ

سردی Patchouli (Rosemary)

استفراق دیو دار کی گلابی

کالی تھنی	کالی تھنی
گرپ فروٹ، پودے کاست	در شیعہ
لونگ	پھر دل کیلے
لورک، لیوڈر، پودے کاست، لیوڈ	حلی
کالی تھنی، سونف، چرانم	اصطالی تھنی
Bergamot، چرانم، لیوڈر، سونف	جذبائی تھنی
گرپ فروٹ	مونیا
دیواری لکڑی، لیوڈ، پکورا، چرانم	تیل والی جلد
لیوڈر، چرانم، Lemongrass	در
لیوڈر مرچو	در کے درے
Eucalyptus	مونیا
چنار، Lemongrass	مالک من میرے
Rosemary	منکا پتی
لیوڈر، Tea Tree	بلدی امراض
لیوڈر	فراشیں
Bergamot، لونگ، چرانم، لیوڈر، سونف	تھنی پٹش
Tea Tree	رنگ درم
لیوڈر	خارش
پودے کاست، Tea Tree	صومر
Bergamot، مارگنی، گرپ فروٹ، Lemon Grass	Skin Conditioning
کالی تھنی	پٹن کا دھنا

اے مالک من میرے و تھنی بروحم فرما آمین

Tea Tree لیوڈر	گازراب
لیوڈر	سونچ
چیرائیم	آکڑاؤ
کالی تسمی	پودراشت
Tea Tree	ڈنگ
سونف، سنگترہ	معدے کی ٹرائی
کالی تسمی، دیو دار کی لکڑی، لیوڈر، لیوڈر	طاقت
Tea Tree، سنگترہ	قوت مدافعت میں طاقت
کالی تسمی، Bergamot، دیو دار کی لکڑی، گریپ فروٹ، لیوڈر	سٹریس
Lime لیمون، لیمو	
لیوڈر	Sunburn
سونف	کالی گھاسی
لیوڈر	پریشانی
Tea Tree لیوڈر	زخم
Clary Sage	جھریاں

اے مالک کل میرے چاہنے والے پر رحم فرما..... آمین

ہومیو پتھک علاج بہت طاقتور طریقہ علاج ہے مگر اس میں بہت کم Doses استعمال ہوتی ہیں۔ گھاسک ہومیو پتھکی کے مطابق مندرجہ ذیل Antidotes سے پرہیز کیجئے۔

Avoid Heat, Light, Moisture: گرمی، روشنی اور نمی سے بچائیں

ہومیو پتھکی ادویات کھانسی سے تھل کر کے ٹھنڈی اور آدھ جرجک پر رکھیں۔ ہاتھ روم میں Steam (بھاپ) ان ادویات کیلئے مناسب جگہ نہیں ہے۔ اپنے سینہ سین پیسٹ سے باہر کوئی جگہ منتخب کریں۔
پودینے سے دور رکھیں۔

جب آپ ہومیو پتھک ادویات استعمال کر رہے ہوں تو پودینے یا پورینے کے ست والا نوکھ پیسٹ، پودینے والی جاکے یا پودینے والی چائیت وغیرہ استعمال نہ کریں۔

مرچو: خوشبو والے تیل سے دور رکھیں۔

الحمد للہ (Balm) دھوپ، جھک، ادویات کا اثر ذائل کر سکتی ہیں۔
امین مالک گل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین
چھو میں مت:

دوائی کو جل کے ذائقہ میں ادا کر دینا۔ اگلیں۔ ہاتھ نہ لگائیں کیونکہ بائوس کا تیل ان پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

کھانوں کے ساتھ مت کھائیں:

ہومیو پتھک دوائی کھانا کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے یا بعد میں لیں۔

چبانے اور نگلنے سے پرہیز کریں:

ہومیو پتھک گولیوں کو زبان کے پیچھے حل کر لیں۔ اس طرح ۱۱ جلدی سے غون میں مل جاتی ہیں۔ Drops بھی اسی طرح لیں یا پانی میں حل کر کے پی جائیں۔

Avoid Stimulants: متحرکات سے بچیں۔

۲۱۔ باؤلی کا بخار (Fevers Periodic)

کمزوری یا بخار جو باقاعدگی سے کم یا زیادہ ہو رہے ہوں اس کیلئے Cina 30c ہر چار گھنٹے کے بعد لیں۔ یہ بخار کے ساتھ زکام کیلئے بھی بہتر ہے۔

۲۲۔ کک کاٹا (Flea Bites)

اگر آپ کو یہ مسئلہ پالتو جانوروں کے ذریعہ ہوا ہے یا کئی اور ذریعہ سے ہوا ہے تو اس کیلئے Pulex Jmtans 30x دن میں تین مرتبہ 3 سے 5 مرتبہ لیں۔

۲۳۔ دانتوں کا پینا (Grinding the Teeth)

اس کیلئے Arsenicum Album 30x استعمال کریں۔ سوتے وقت ایک خوراک تقریباً چائے راتوں کیلئے دیں۔

۲۴۔ Impotence/High Blood Pressure Meds

نامردی یا بی ہڈ پریش کو کنٹرول کرنے کیلئے Lycopodium 30c دن میں ایک مرتبہ لیں۔

۲۵۔ Indented Tongue (پیر رحم فرما..... امین)

بشے سے قفل اپنی زبان کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ اگر زبان کے کناروں پر دھاتوں کے نشان نظر آئیں تو اس کیلئے Mercurosol Solubis سے علاج کریں۔

۲۶۔ Intestinal Flu

اس کے نتیجے میں کمزوری تھ یا اسہال ہو سکتے ہیں۔ عام احتیاط کریں۔ خاندان میں بیماری پھیلنے سے بچانے کیلئے مرینس ہار بار ہاتھ دھوئے اور اس کے ساتھ Veratum Album 30x دن میں 3 سے 4 مرتبہ لیں۔

۲۷۔ چڑچاہن (Irritability and Older Children)

چھوٹے بچوں میں چڑچاہن دور کرنے کیلئے Chamomilla استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر بڑے بچوں میں ہے آرامی داکیلے ہونے کی خواہش جیسی علامت نظر آئیں تو Cina 30x سے علاج کریں۔

۲۸۔ گردے کی پتھریاں (Kidney Stones)

ساتواں باب

حونا تھراپی: Huna Therapy

یہ طریقہ علاج ہر دفعہ 100% نتائج کے ساتھ کام کرے گا اگر اس کو اسی طرح استعمال کیا جائے جسے کہ بیان کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کی خواہش کے مطابق نتائج نہیں ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ قائلے کے طریقے میں سے کچھ صحیح طریقے نہیں کیا گیا ہے (مثلاً کسی ایسے روشنی کا سرجا نہیں دیا گیا)۔ اگر ایسا ہو جائے تو جتنی طور پر اس تصویر کو Cancel کر دیتے ہیں وہ بڑا طبعی الفاظ کو اپنی آواز میں کہہ کر:

"میں ایک مکمل تصویر کے طریقے سے بنائے گئے ہیں۔ مکمل تصویر کو ختم کرتا ہوں اور اس کے ساتھ اگلے کے گئے تمام Remnants بھی۔ اس پر اپنی تصویر کے ساتھ جڑتی ہوئی تمام توانائیاں ختم ہو جائیں گی اور اب پر اپنی تصویر

مکمل طور پر ختم ہو جائے گی۔"

ای مالک کل میسر و الدین بن رحمہ اللہ

ان کے ساتھ حقیقت میں بدل جائیں گے اور نتیجے میں مکمل رہا جائے گا۔ تصویر کے (خانے) کو ختم کرنا اور حواس طریقے کا استعمال کرنے سے وہ بار شروع کرتا اس نتیجے کے ساتھ کہ اب سب کچھ بالکل ٹھیک ہوگا۔

Light Switch Huna

How to use Huna?

جب آپ کمرے میں روشنی جلاتا ہے تو اس کے چس جائیں اور منہ دیا۔ یہ فوراً ملاکتی ہو جائے گی اور کمرہ روشن ہو جائے گا۔

جو کچھ آپ کیلئے لکھا ہے اس میں کوئی کیسے کام کرتی ہے اس کی مثال کے لیے کی گئی ہے۔ بالکل کچھ نہ کہیں پر لکھا گیا ہے۔ اگر آپ بجلی کے کنوژرنگی میں تو آپ ایک گھنٹہ ایسے ہی آن کریں جیسا کہ قائلہ کیا ہے۔

Preventing Overloaded Circuit:

تمام سرکٹ میں اس بات کا یقین ہونا چاہئے کہ سرکٹ Clear ہیں اور Overload نہیں ہیں۔ بجلی میں اس بات کی قسم ہونی چاہئے کہ سرکٹ صحیح طرح سے Fuse ہے یا ٹھیک Breaker Stich لگا یا گیا ہے۔ پھر ہم محتاط ہو جائیں گے کہ اس سرکٹ پر کوئی بھاری موٹر نہ لگائیں یا ایک ہی سرکٹ پر زیادہ چیزیں نہ لگا دیں۔ Huna کا مترادف ہے معافی۔ اپنے ساتھ تھوڑی دیر کے لئے بات کریں۔ ہر کسی کو معاف کر دیں پھر خود کو ماضی کی باتوں کیلئے معاف کر دیں اور ساتھ یہ وعدہ بھی کریں کہ آپ مستقبل میں کوئی ایسی بات نہیں کریں گے کہ جس سے کوئی دنگ ہو۔ اگر آپ معافی کے اس طریقے سے مکمل مطمئن نہیں ہیں تو خود کو کوئی اچھا کام کرنے کو دیں۔ اپنے آپ کو راضی کرنے کیلئے آپ معافی کے معاملے میں یقینا ہیں۔

Light Switch Number One:

۱۔ صحیح طرح یہ فیصلہ کریں کہ آپ کرنا کیا چاہ رہے ہیں۔ بہت مخصوص انداز میں صرف ایک Request پر

۲۔ نتائج کا صاف خاکہ اپنے ذہن میں بنائیں جو آپ چاہتے ہیں۔ خود کو اور اس کو جو آپ کی Request

میں Involve ہے اسے بھی Picture میں شامل کریں۔ اپنے تصورات کے ذریعہ تصویر بنائیں۔ خود کو اس طرح

Acting, Doing اور Thinking کرتے ہوئے دیکھیں جیسے آپ نتائج کے بعد ہونا چاہتے ہیں۔ اپنے تمام

حواس غم کو اپنے تصورات میں کام کرنا دیکھیں اور اس میں بہت شدید جذبہ بات اور خواہش کو بھی شامل کریں۔

۳۔ اپنی Request کی وضاحت میں کوئی مطبق استعمال نہ کریں۔ ماسوائے اس کے "میں ان کھنڈوں اور

کھنڈوں سے چمکنا چاہتا ہوں"۔ پھر کہیں "میں صرف اس لطف و محبت اور ہم آہنگی دیکھتا ہوں تمام رابطہ میں"۔ یا یہ

کہیں "میں چاہتا ہوں میری پیاری ٹھیک ہو جائے" پھر کہیں "میں خود کو مکمل صحت یاب، توانا اور طاقتور دیکھتا ہوں"۔

۴۔ ذہن اور روح کے لحاظ سے۔

۵۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کی Request کسی کیلئے بھی یا آپ کیلئے بھی نقصان دہ نہیں ہے۔

جب آپ بالکل مطمئن ہو جائیں کہ آپ نے تمام نتائج کا ٹھیک ٹھیک خاکہ بنا لیا ہے تو پھر اس خاکے کو ذہنی

طیور پر Seal کرویں تاکہ اب یہ بدل نہ سکے۔ یہ طریقہ ہے کہنے کا۔ "میں اپنی Request کے ذہنی خاکے سے مکمل طور پر مطمئن ہوں۔ اب میں اس کو ایک نقلی Cover سے Seal کرتا ہوں تاکہ یہ اسی طرح رہے جیسے اب سے اور یہ جاو جاتی طور پر بدل یا جتاو نہ ہو سکے۔"

۶۔ اس طرح سچا کائنات کرنے کا عمل ہوا ہے روشن کردی۔

(۱) کوئی ایسی خاموشی جگہ مسموط لیں جہاں پر آپ تنہا بغیر کسی Disturbance کے تقریباً 10-5 منٹ تک بیٹھ سکیں۔ اگر آپ گھر پر ہیں تو آپ کو روزانہ کوئی خاص جگہ استعمال کرنی چاہیے۔ اگر گھر میں کافی کام یا شور و غیر ہو رہا ہو تو پھر ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں Privacy ہو۔ ایک مسموط دفتر، بزنس یا ٹیلی فونی مشین پر Break لے سکتے ہیں جہاں بھی آپ کو خاموشی جگہ ہے۔ اسنو روم میں یا دواخانہ روم میں۔

کسی مصروف Public Place میں، داتا روم میں چلے جائیں یا ٹیلیفون روم میں چلے جائیں یا Huna پ تو استعمال کریں Superman، Superwoman کے لیے آؤں روم میں کیوں نہیں؟۔

(ii) اس خاموش جگہ پر خاموشی سے بیٹھ جائیں (اگر کھڑا ہونا ضروری ہو تو دیوار پر کسی چیز کا سہارا لے کر آرام سے

ما الذي رأيتموه من بين الخرافات التي ترونها؟ فرمّا آمين

(iii) ایک بہت گہرا اور آہستہ سانس لیں۔ اسے تھوڑی دیر تک پکے رکھیں اور پھر آہستہ سا پھول دیں اور لوٹجی آواز میں متدرجہ ذیل الفاظ کہیں۔ " میں اپنے تمام جسم و ذہن اور روح میں خود کو Relax کر رہا ہوں۔ ہر سانس جو میں لیتا ہوں میں اور باوجود Relax اور Comfortable اور ذہنی طور پر Alert رہتا ہوں۔ "

(iv) دوسرا گرو سائنس لیس جیسا کہ آپ نے پہلے لیا تھا اور پھر آجے آجسہ ساجھڑویں یہ کہتے ہوئے۔ ”جھٹکی میں یہ سائنس لے رہا ہوں میری ڈانگی بھٹے لیا وہ جھڑوی ہے۔ میرا جسم Relax ہے اور میں مکمل طور پر اچھا محسوس کر رہا ہوں۔ میرا واضح Clear اور Alert ہے اور میں صرف گھرے سائنسوں پر فوکس کئے ہوئے ہوں اور میری اپنی انفرادی کی بنیاد میں اضافہ ہو رہا ہے۔“

(۷) کچھ اور گہرے سانس لیں اور اپنے سانس کو نرم اور باقاعدہ ہونے دیں مگر آہستہ اور گہرے۔ اس طرح سانس لینے کا واسطہ چالیس۔ پچاس بار کمر فاصلے پر رکھیں کہ سانسوں کے ساتھ آپ کی توانائی میں اضافہ ہو رہا ہے۔

Relax اور Comfortable محسوس کرتا ہوں اور ذاتی طور پر Alert ہوں۔"

(iv) دوسرا گہرا سانس لیں پہلے کی طرح اور آہستگی سے چھوڑ دیں اور کہیں "میں جو بھی یہ سانس لیتا ہوں تو میری توانائی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ میرا جسم Relax سے اور میں مکمل طور پر اچھا محسوس کر رہا ہوں۔ میرا دماغ Clear اور اثرات سے اور میرا فوکس گہری سانس پر اور Energy کی سپلائی کو بڑھانے پر ہے۔"

(v) کچھ اور گہرے سانس لیں اور اپنی سانس کو نرم اور ہلکا کردیں۔ مگر مزید آہستہ اور گہرے۔ اس طرح سانس لینے کو اپنی حالت بنالیں۔ اپنے ذہن تک اس طویل میں رکھیں کہ ہر سانس کے ساتھ آپ کی توانائی میں اضافہ ہو رہا ہے۔"

(vi) صاف اور اونچی آواز میں کہیں "میں اب High Self توانائی کو پیش ہوا تجھ بھیجتا ہوں تاکہ میری Request کو ظاہری لیول پر حقیقت میں بدل دیا جائے۔ دن بدن میں ہر لحاظ سے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔"

Hints and Suggestions:

مرچو

- ۱۔ Huna اس دنیا میں مکمل طاقتور ہے۔
- ۲۔ اگر آپ Huna استعمال نہیں کہہ رہے تو آپ بہت محنت کر رہے ہیں۔
- ۳۔ اگر آپ Huna استعمال کر رہے ہیں آپ پھر بھی محنت کر رہے ہیں اور آپ اس کے نتائج سے محروم رہے ہیں۔
- ۴۔ کسی اور کی مدد شامل کر لینے سے آپ بہتر اور جلد نتائج حاصل کر لیتے ہیں۔
- ۵۔ مقصد: "ایک جانتکیف اور مددگار زندگی گزارنا۔"
- ۶۔ Huna کا مطلب ہے راز۔ مگر آپ جان چکے ہیں کہ آپ کی چاہتیں اور خواہشیں حاصل کرنے کا راز۔
- ۷۔ کسی Request کے نتائج کی بہت شدید خواہش سے توانائی میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ نتائج کیلئے زیادہ دلچسپ نہیں ہیں تو وہ زیادہ Realize نہیں ہو سکتے ہیں۔
- ۸۔ Request کرتے ہوئے بہت متاثر رہیں کیونکہ آپ کو وہ ملے گا جو چاہیں گے۔ کیونکہ یہ طریقہ بہت طاقتور ہے اور جو آپ کو چاہئے اس کا بہت اطمینان کے ساتھ Decide کریں۔
- ۹۔ آپ کا تصور بہت طاقتور آلہ ہے۔
- ۱۰۔ روزانہ Energize کرنا بہت ضروری ہے۔ آپ انرجی کا Surcharge استعمال کریں نہ کہ صرف

اے ملک اگر آپ Huna استعمال کر رہے ہیں آپ پھر بھی محنت کر رہے ہیں اور آپ اس کے نتائج سے محروم رہے ہیں۔ امین

تاریخ سچائی دیں۔

۱۱۔ Energizing کے دوران گہری سانس تصورات میں بھی بہت مددگار ہے۔ مثلاً یہ تصور کریں کہ آپ ایک Race پر جانے کیلئے تیار ہو رہے ہیں۔ خود کو تصورات میں اس طرح سوچیں جیسے ابھی آپ دوڑ شروع کرنے والے ہیں۔ اس طرح کی پوزیشن میں خود کو Energize کریں۔ Breathing Technique سے اور قوت Suggestion سے۔

۱۲۔ اگر قوتی خاکہ بنانے میں آپ کو مشکل ہو تو صرف اپنی Request کو الفاظ کی مدد سے واضح کریں اور اس میں حواس کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس وضاحت کو بھی seal کر دیں جیسے کہ خاکے کو کیا جاتا ہے۔

۱۳۔ اگر Auditory Reinforcement کو ترجیح دیتے ہیں تو پھر ٹیپ ریکارڈ میں وضاحت کو ریکارڈ کر لیں اور پھر اسے Energize کے دوران اسے چلا دیں۔

۱۴۔ روابط کے معاملے میں یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے انسان کے ساتھ اندرونی رابطے کو Dissolve کر دیں۔ یہ ہم سب کے لیے کوئی نئی بات نہیں ہے۔ جب اس رابطے کو ختم کرنے کی خواہش ہو۔ کہیں ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ اسے دوبارہ چاہتے ہیں۔ تمام ذریعوں کو کام میں لیں۔ جہاں آپ کو جوتی ہو سکتی ہے۔ آپ اس کشش سے چھٹکارا پالیںے ہو اور پھر ایک نیا اور واضح رابطہ بنا لیتے ہو۔

۱۵۔ اپنے اندرونی شعور کے ساتھ دوستانہ Partnership قائم کرنا ضروری ہے اپنے اندرونی شعور کو بہت Skilled Worker سمجھیں جس کے پاس تمام Talent و مافی شعور اور باقی Skills ہیں جن کی کمی آپ میں ہے دونوں میں کر ایک اچھی Partnership بنا سکتے ہیں۔ اس طرح پھر جب آپ اپنی توانائیاں Self-High کے Higher Consciousness کے ساتھ ملائے ہیں تو پھر ایک مکمل ٹھکان بن جاتی ہے۔ ایک ایسی ٹیم جو ہر طرح کے کام کو پانے کیلئے تیار ہو جاتی ہے۔

۱۶۔ جب آپ خاموش جگہ پر بیٹھے ہوں اور آپ کو مشکل ہو کہ آپ اپنے ذہن کو روزانہ کی زندگی کی سرگرمیوں سے صاف کر لیں تو کچھ سیکنڈز کیلئے اپنی انگلیوں کے پلوں کو آہستگی سے Touch کریں اس سے خود بخود آپ کی توانائیوں میں توازن آجائے گا۔

۷۔ تعریف کریں اور شکریہ ادا کریں بالکل اسی طرح جیسے آپ کسی دوست کا کرتے ہیں جس نے کسی Project کی تکمیل میں آپ کی مدد کی ہو اور یہ ضروری ہے کہ آپ تعریف اور شکریہ کے الفاظ Inner Conscious اور High Self کو اپنی آواز میں کہیں "جنہوں نے آپ کی مدد کی ہے۔"

۱۸۔ حالانکہ روشنیاں آن کرنے کا کام پرانی یہ طریقے سے خاموشی میں کیا جاتا ہے مگر جب ایک دفعہ آپ اس طریقے کو ایک حادثہ بنا لیتے ہیں تو پھر آپ ہر دفعہ تجلی وفد سے زیادہ تیزی میں کام کریں گے۔ صرف ایک چھوٹے سے Pause میں آپ اپنی غما کہ بنا سکیں گے اور پھر اسے High Self کو بھیج دیں گے۔ یہ خاص طور پر غما کے معائنے میں مفید ہے جو آپ احتیاط سے بنا چکے ہوتے ہیں اور ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کیلئے جن کیلئے بہت تیاری کی ضرورت نہیں ہوتی مثلاً گاڑی کو پارک کرنا یا کسی گئی ہوئی چیز کو اٹھوڑنا۔

۱۹۔ آپ کی مکمل یادداشت ہے۔ ہر دفعہ اپنی پرانی یاد کو دہرانے کیلئے آپ کو اپنے اندرونی شعور کے ساتھ Friendly ہونا پڑے گا۔ لیکن آپ کا وہ حصہ جس کے چکر میں یادداشت ہے۔

Huna نامہ روز: Every Day Huna

روانہ زندگی کی کچھ چھوٹی چھوٹی چیزیں جہاں Huna Techniques کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- ۱۔ پارکنگ کیلئے جگہ کا ڈھونڈنا۔
 - ۲۔ گم ہوئی چیزوں کا ڈھونڈنا۔
 - ۳۔ پانچ دفعہ ہینڈ ٹیک ٹائم کا پانا اور ہر ٹیک میں Smooth Flow کا ہونا۔
 - ۴۔ چیزوں کا یاد رکھنا مثلاً Grocery یا فون نمبر وغیرہ۔
 - ۵۔ Hunches کو استعمال کر کے کسی اس جگہ یا سلور پر پہنچنا جہاں آپ کو وہ ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے جو آپ ڈھونڈ رہے ہیں یا جو چیز آپ کی دلچسپی ہے۔
- اس میں تعلیمی معنومات اپنے گویا، مفی سوچ، روحانی لوگوں سے مدد و نفسیاتی مسائل وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔

آٹھواں باب

رنگوں سے علاج: Colour Therapy

سرخ توانائی: Red Energy

اس رنگ کا تجربہ اپنے لئے دریافت کرنے کا موقع ملتا ہے اور اس کا اثر آپ کی اچھائی کیلئے ہوتا ہے۔ کسی بھی مخصوص رنگ کی Vibration کی ضرورت دن بدن اور گھٹتے ہوئے رہتی رہتی ہے۔ جب آپ رنگ کی Vibration کو جذب کرتے ہیں تو یہ جسمی نظام سے گزرتی ہوئی جسم کے اس حصے میں پہنچ جاتی ہے جسے اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر جسم کی اپنی بہتری کی ایک خاص حالت ہوتی ہے اور وہ مسلسل اپنی متوازن حالت کو برقرار رکھنے کیلئے رہتے ہیں۔ علاج کرتی رہتی ہے۔ رنگوں کا استعمال آپ کے اندر ہم آہنگی پیدا کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

رنگ کی توانائی کا کنٹرول کرنے والی ریشمی لٹریچر (Root Chakra) کے پائل ہوتا ہے۔ یہ توانائی زمین سے تعلق رکھتی ہے جس سے ایک مثبت رویہ کی نشاندہی ہوتی ہے۔ روٹ چکرا اس کی بنیادوں پر ہو سکتا ہے۔ جھوٹ، خوف اور پریشانی خاص طور پر زمین کی حقیقت سے رابطہ مطلق ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

روٹ چکرا پاؤں، ٹانگیں، Urinary Organs, Vagina, Tailbone اور ریڈ ریشل غدودوں کو توانائی

دیتا ہے۔

یہ انسانی زندگی میں معبود خصوصیات جیسے است، دھوا، صحت، مثبت محبت، اور قوت اور ادنیٰ کو توانائی دیتی ہے۔ یہ گرم آگ اور فہم کی علامت ہے۔ یہ متحرک اور توانائی بخش رنگ ہے۔ یہ شریانی خون کو متحرک کرتا ہے اور ٹھنڈے حصوں کو گرمی دیتا ہے۔ ایک جزل ٹانگ کی حیثیت سے یہ رنگ کم بلڈ پریشر، کمسر و قانچ، اسیٹھنا اور نیور کلوس جیسی بیماری کا علاج کرتا ہے۔ یہ رنگ تمام چکراز کو توانائی بھی دیتا ہے تاکہ وہ ایک دوسرے کے مطابق کام کریں۔

سرخ رنگ کس طرح آپ کی مدد کرتا ہے؟

جب آپ کو ہمت اور خود اعتمادی کی ضرورت ہو۔

جب آپ کو لگتا ہو۔

جب آپ تھکات محسوس کر رہے ہوں۔

دوران خون کی دھڑکن ہو۔

جب آپ کے جذبات ٹھنڈے ہوں۔

توانائی بحال کرنا چاہتے ہوں۔

سرخ رنگ ریحہ کی بڑی جڑ، ریحہ کی بڑی، Spinal Column، الیڈریش، گردوں، پیلیدر، Colon، دماغوں اور خون کو کنٹرول کرتا ہے۔ سرخ رنگ کو Sensory ختم کر بہتر روپے پیدا کرنے کیلئے، کمریلو معاملات اور ایک Active Behaviour پیدا کرنے کیلئے استعمال کریں۔

نئی توانائی: Blue Energy - مرچو

ایک نئے رنگ کے کاغذ سے ایک خاص سب سے پہلے پر پینڈ جائیں یا ملت جائیں اور خود کو دیکھیں کریں۔ رنگ کو اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ کر سکتے ہیں۔ اپنی آنکھوں کو کاغذ کے مختلف حصوں پر لے جائیں۔ کاغذ 5x5 انچ ہونا چاہئے۔ آنکھوں کے ذریعہ رنگ کو دیکھیں۔ اس میں کی منت لگ سکتے ہیں۔

اس انرجی کو Throat Chakra کنٹرول کرتا ہے۔ نیلا رنگ ہماری زندگی کے روحانی معاملات کی علامت ہے۔ آسمان اور سمندر ہمیں اس بات کا احساس دیتے ہیں کہ زندگی ایک لامتناہی طریقہ کار ہے۔ کچھ ماہرین کے مطابق نیلا رنگ دنیا میں سب سے بہترین مہلک پاد ہے۔ یہ Purity کا رنگ ہے اور دونوں جواسے Enjoy کرتے ہیں ان کے اندر سکون، امن، خوبصورتی اور Serenity کے احساسات ہوتے ہیں۔ Throat Chakra کو نیلے رنگ سے انرجی ملتی ہے۔ گلے کے ذریعہ ہم اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ اپنی آواز کا استعمال کرتے ہوئے اور اپنے الفاظ میں طاقت لئے ہوئے۔

یہ توانائی پر امن اور سکون ہو۔ گلے کو اسباب کو سکون دیتی ہے۔ دکھ اور دکھ کو کم کرتی ہے۔ اس کا اثر ہمارے اعصاب پر بہت سکون بخش ہے اور ہمیں بہت Relaxation دیتی ہے۔ یہ درد کو کم کرتی ہے۔ خون کو روکتی

مالک کو تھکات

میں

ہے اور یہ جسم کے بہت اہم مقامات Critical Points ہے۔ جب اس پکرا میں دھنیں ہوتی اس پر پتے کی پھری، بری آفت کا Calamity اور لڑپائیں وغیرہ کا شہ نہیں ہوتا۔ یہ توانائی انضمام قبض یافت میں Flatulor، جگر کے مسائل، لڑپائیں اور جلدی مسائل میں مدد کرتی ہے۔ یہ جلد کے مسائل کو صاف کرتی ہے اور دماغ کا متحرک کرتی ہے۔ اس رنگ کا تعلق خوشیوں سے ہے۔ یہ دماغ، جگر اور کلی کا متحرک ہے۔ یہ بد ہضمی، گردے اور جگر کے مسائل، قبض، آنکھوں اور گلے کا ٹھنکھٹ اور سردی کے علاج کیلئے مفید ہے۔

اس رنگ کو استعمال کرنے سے حیالات میں منافی آتی ہے۔ یہ انجے Ideas اور Awareness دیتا ہے۔ اس کا اسباب پر بہت طاقتور اثر ہے اور بائیں دماغ کو کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ رنگ بچوں کیلئے بھی بہتر ہے کیونکہ جان کی سمجھنا اور سمجھنے کی قابلیت کو بڑھاتا ہے۔

یہ رنگ کیسے مدد کرتا ہے؟

مرچو

جب آپ غور میں ہوں یا سمجھ رہے ہوں۔

جنتیہ دینا میرے والدین پر رحم فرما..... امین

جلدی امراض کیلئے۔

ورژن کے مسائل۔

اسرہ کیلئے۔

نظام ہضم کے مسائل۔

اس رنگ کا تعلق Solar Plexus سے ہے۔ اس پکرا کے ذریعہ تمام انضمامی غدود جیسا کہ معدہ، جگر، پلیمین، کال، بلید اور پیکریا وغیرہ جانز ہوتے ہیں۔ اس رنگ سے گری ہوتی ہے۔ یہ لپک، خوردہ جی اور خوردہ کنٹرول وغیرہ میں مدد کرتا ہے۔ اس رنگ سے منطق مزاج، Efficiency اور تنظیم میں مدد ملتی ہے۔

اور انج تو اتائی: Orange Energy

اور انج رنگ کے بھی سے خود کو حساب قائلے پر دیکھیں اور اسے اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ

دیکھ سکتے ہیں۔ اپنی آنکھیں کاغذ کے ٹکڑے جنہوں پر لے جائیں۔ کاغذ 5x5 انچی کا ہونا چاہیے۔ اس دھبہ کو آنکھوں سے چھیں۔ اس دھبہ کی منہ لگ سکتے ہیں۔

یہ انرژی Spleen Chakra سے کنٹرل ہوتی ہے۔ یہ رنگ بہترین محرک ہے۔ ڈپریشن، خجائی اور
جزاوت میں مدد کرتا ہے۔ یہ جذبات کیلئے بہترین محرک ہے۔ اس رنگ سے لطف متا ہے۔ اور ناگواریت سرخ سے
ملتی ہے اور دماغی پہلے رنگ سے۔ اس سے خود اعتمادی کو طاقت ملتی ہے اور خود اعتمادی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ سہلیں
پکرا Bronchial، سینے کے مسائل، سہلیں میں مسئلہ، گردے، معدے اور گال، بلایہ میں، جھری دیر میں مدد کرتا
ہے۔ یہ آسکین کو جسم میں لے جانے میں مدد کرتا ہے۔ جیچہ خوں میں مدد کرتا ہے اور معدے کے مسائل کو ٹھیک کرتا
ہے۔

[illegible]

اور فحش رنگ ہماری بدد کرتا ہے:

جیسا آپ فخریہ درجہ ہونا چاہتے ہیں۔

میں نے اسے فراموش کر دیا۔

Endnote

طریقہ



ٹائٹل میں Vertical Grooves۔

کام کرتے وقت توانائی کی کمی۔

یہ رنگ Productive System کو کنٹرول کرتا ہے جس میں Vagina, Prostate, Gonads, Genitals، یونٹس شامل ہے۔ یہ سرخ اور پینے رنگ کا کیمچر ہے اور Vitality اور جذبات کو بجاتا ہے۔ اس رنگ کا استعمال مہمان نوازی، رجائیت پسندی، برداشت اور لوگوں کے درمیان گفتگو کو بچا کر نہ کیے استعمال کریں۔

ہبز رنگ: Green Energy

ہبز رنگ کے چھ سے خود کو مناسب فاصلے پر رکھیں اور Relax کریں۔ اس رنگ کو اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ اچھے لگتے ہیں۔ کانڈر پر تھیں۔ یہ پچھلے رنگوں سے لے جائیں۔ کانڈر 5x5 انچ کا ہونا چاہیے۔ اس رنگ کو اپنی آنکھوں سے نہیں اور اس عمل میں کئی منٹ لگ سکتے ہیں۔

ہبز رنگ کو Heart Chakra کنٹرول کرتا ہے۔ یہ توانائی ہم آہنگ اور توازن پیدا کرتی ہے۔ دل امین خون کی سپلائی میں اس کا بہت اثر ہے۔ اس رنگ کا تعلق Abundance اور Giving سے ہے۔ فطرت کے ساتھ اس کا رابطہ بہت اہم ہے۔ Heart Chakra، دل، دھیمپڑے، Bronchia، ہازو، ہاتھ کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ توانائی نئی زندگی اور فرصت کا احساس دیتی ہے۔ دل روح کا مرکز ہے اور یہ دل ہی ہے جو دو لوگوں کو اکٹھا کرتا ہے۔ سب سے بڑھ کر یہ محبت کا مخزن ہے جو زندگی کا اصول ہے۔ اپنی فیملی، دوستوں اور پیار کرنے والوں کے ساتھ رہ کر اس انرجی کو تقویت ملتی ہے۔ یہ رنگ نیلے اور پیلے سے مل کر بنا ہے اور ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ یہ اعصابی مسائل، Hay Fever، انسداد، آئسٹریما، ہائپر پارڈل، گیسٹر اور جنسی مسائل کے علاج کیلئے مفید ہے۔

ہبز رنگ کو استعمال کرتے ہوئے ہمیں اپنے دلوں میں محبت کو قبول کرنا چاہیے اور اسے دوسروں میں بانٹنا چاہیے بغیر کسی انعام کی غرض سے۔ جب ہمارے دل کا مرکز توازن میں ہوتا ہے اس وقت ہم مثبت احساسات اور خوشیاں بلا مشروطہ رکھتے ہیں دوسروں کیلئے۔

ہبز توانائی مدد کرتی ہے:

اپنے اعصاب کو سکون دینے کیلئے۔

نیشن کی وجہ سے سرور کیلئے۔

اس اور ہم آہنگی کیلئے۔

کلام نظم کیلئے۔

فصیح و قافیہ کیلئے۔

ہمزنگ دوران خون کو کنٹرول کرتا ہے جس میں دل شامل ہے اور اس کا دوران بازوؤں، ہاتھوں، ٹانگوں

اور پاؤں میں سے گزرتا ہے۔ یہ توانائی نشوونما، جذبات، بلاشرط محبت، سماجی قبولیت اور قدامت میں مدد کرتی ہے۔

اس توانائی کو صحت، ہم آہنگی اور نقصان کا مقابلہ کرنے کیلئے استعمال کریں۔

Indigo Energy:

مرحہ

اپنی آنکھوں کو اس رنگ سے مناسب کامیاب چھوڑ کر نظر دور کرنا سیکھیں کریں۔ اس رنگ کو غور سے دیکھیں جب

تک آپ دیکھ سکتے ہیں۔ کانڈ کے مختلف حصوں پر نظر لے جائیں۔ کانڈ 5x5 لکے کا ہونا چاہئے۔ اس رنگ کو اپنی

آنکھوں سے دیکھیں۔ یہ دل کی طرف سے ہوتا ہے۔ یہ Brow Chakra کے طور پر ہوتی ہے۔ اس پتھر کو

تیسری آنکھ بھی کہتے ہیں۔ یہ توانائی ہے جہاں سے ہمارے ادار کی تجربات آتے ہیں۔ اس رنگ میں زندگی کے عمل

کی سوجھ بوجھ اور انسانیت کی خدمت کی ضرورت کا احساس ہوتا ہے۔ یہ خوبصورتی، محبت اور انصاف کو سامنے لانے

والوں کو توانائی دیتی ہے۔

یہ انرجی کچھ نری ٹیبلٹ (جو کہ اعصابی نظام سے منسلک ہے)، ذہنی قابلیت اور انسان میں نفسیاتی طاقت پیدا

کرتی ہے۔ آنکھیں اور کان بھی اسی رنگ سے متاثر ہوتے ہیں۔ ہورنگوں کا مجموعہ ہے۔ سرخ (خون کو متحرک کرنے

والا) اور نیلا (Cooling Antiseptic)۔ یہ بہت زیادہ متحرک ہے۔ یہ رنگ قلعہ leuconthoea

سعدے کی خرابی، Cataract، درد، خشیت اور جلدی امراض کے علاج کیلئے بہتر ہے۔

یہ رنگ خوف بخردی یا عمرانی توانائی میں کمی کیلئے نفسیاتی اثر رکھتا ہے۔ یہ توانائی مدد کرتی ہے

اندرونی توانائی کے لئے۔

اصصالی اور لٹھک نظام کے سکون کیلئے۔

سننے میں غلطی۔

سونے کے مسائل۔

اس رنگ کا تعلق کچھ فری گینڈ، ہائیں آگ، Sinus Region، ناک اور نظر سے ہے۔ یہ رنگ

Inspiration اور ارتقا، Insight، بصورت، نوکس Sheer Devotion اور ارادہ کی Clarity میں مدد کرتا ہے۔ یہ رنگ جلی سکون دیتا ہے۔

پرپل رنگ: Violet Energy

اپنی آنکھیں اس رنگ سے مناسب فاصلے پر رکھیں اور غور و غائیس کریں۔ اس رنگ کو اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ دیکھ سکتے ہیں۔ اب آنکھوں کو غور سے جھانکے حصوں پر لے جائیں۔ یہ 5x5 بجے 5x5 چاہئے۔ اس رنگ کو آنکھوں سے ہٹیں۔ اس عمل میں کئی منٹ لگ سکتے ہیں۔

ایک مائیکرو کائنات Crown Chakra کے تصور کو پیش کرتا ہے۔ تمام انسانی چیزیں اس سے وابستہ ہیں۔

Exhausting اور Enlightening ہے۔ سب سے زیادہ فریکوئنسی ای کی ہے اور بہت سے لوگ اس کو استعمال نہیں کر سکتے۔ اس پکار میں بر Divine چیز کے درمیان تعلق پیدا کرنے، غمخوار مرد کے درمیان، انسانوں اور دوسری چیزوں کے روحانی مددگاروں کے درمیان رابطہ پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔ یہ دماغ میں پائیدار غم کو کنٹرول کرتا ہے۔

اس انرجی میں بہت شدید الیکٹرو میگنیٹک طاقت ہے۔ اس توانائی کی مدد سے ہم ان ممکنات کو چھو سکتے ہیں جو ہم سوچ بھی نہیں سکتے۔ یہ رنگ اصصالی اور جذباتی مسائل، جھڑوں کے درد اور بے طواری کیلئے بہترین علاج ہے۔ اس رنگ کو استعمال کر کے روحانی طاقت اور Creativity میں اضافہ ہوتا ہے، جگہ اسے روح کا رنگ کہا جاتا ہے۔

یہ رنگ ہماری مدد کرتا ہے۔

ہدایتی مسائل میں۔

کسی صورت حال کو واضح کرنے کیلئے۔

روحانی اقدار کو طاقت دینے کیلئے۔

Creativity کو توانائی دینے کیلئے۔

یہ رنگ مرکزی اعصابی نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے علاوہ گلیٹڈ، Cerebral, Cortex،

وائس آکٹا اور ہالائی وماغ کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ یہ سرخ اور نیلے رنگ کا مجموعہ ہے اور روحانی نشوونما اور

کائناتی محبت میں توازن قائم کرتا ہے۔ تصورات اور خیالات کے بہاؤ میں مدد دیتا ہے۔ بے غرضی اور

قدرتی Healing میں مدد کرتا ہے۔

Revitalizing your Energy:

ہمارے ارد گرد پھیلے ہوئے مختلف رنگ بنیادی جنس میں اضافہ کرتے ہیں۔ پودے، جانور اور ہر جگہ میں

جو وجود رکھتا ہے اسے دماغ اور جذبات میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ رنگوں سے مختلف شعاعیں نکلتی ہیں جس کے

کیلئے میں جسم کے اندر مختلف ماحول کی روشنی اور کے ہیں اور یہ رنگ healing کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

Colours and their Effects :

قدیم مصریوں کا خیال تھا کہ سرخ، چٹا اور نیلا رنگ جسم، Soul اور Spirit سے منسلک ہیں۔ انہیں اور چائیز

سامانوں اور ماہرین Ayurveda اور چائیز دواؤں کا نظام رنگوں کی سائنس کے بارے میں بتاتے ہیں اور ان کی طاقت جو

Heal, Animate, Enlghten, Vitalize، چٹائی، Fulfill Inspire کرتی ہے۔ ان کے خیال میں ہر

انسان سات جسم کے رنگوں کی شعاعوں سے متاثر ہوتا ہے اور وہ رنگ ہیں: سرخ، اورنج، پیلا، سبز، نیلا، Indigo اور

Violet

انسان کی ہمیشہ سے خواہش رہی ہے کہ وہ اپنی زندگیوں میں رنگوں کو متعارف کرواتے۔ قدیم عمارتوں کی

Painting اس کا ثبوت ہیں۔ Enlightenment زندگی کو بدتر اور کچھ کیلئے روشنی اور رنگوں کی طاقت سے

مترادف ہے۔

دھبہ	پکرا	تعدد	مفتی Atributes
سرخ	میں پکرا۔ رینڈ کی ہڈی کی بنیاد پر موجود	اینڈوکرین اوری، خود مرکز، غصہ، Violence	
لورنج	نہول پکرا۔ ناف کے پاس	جنسی مسائل، حسد، ہٹانے کے مسائل	
ہٹا	سبز پلکس پکرا۔ ناف سے تقریباً دو انچ اوپر موجود	طاقت کا فقدان، استعمال، خوف، نفرت، سڑکس، انقباض میں مسائل	
سبز	ہارٹ پکرا۔ سینے کے درمیان میں	بے حسی، غیر توازن، دوران خون میں مسائل، روحانی قسم	
آسمانی پٹا	قروت پکرا۔ گھٹے کے	بوسے میں مسئلہ، خدائی کا ٹھیک کام	
جاشی Indigo	تیسری آنکھ پکرا۔ خوشامی	ارتکاز توجہ کی کمی، سرور، برے خواب، حقیقت سے دوری، Cynicism	
جاشی	کراؤن پکرا۔ سر کی چوٹی پر موجود	باہمی، Confusion، Alienation	

رگوں کے ذریعہ علاج اس وقت موثر ہے جب آپ ان کی کسی مخصوص پکرا میں مفتی خصوصیات کی وجہ سے ٹھیک طرح سمجھ لیں۔

تجزیہ کرنے کی تکنیک : Diagnostic Technique

مسائل کو جانچنے کیلئے بہت سی Techniques ہیں جو کہ Healer استعمال کرتا ہے۔ ساتھ ہی چاکراز کی طاقت کو بھی جان سکتے ہیں جو درج ذیل ہے۔

استعمال کر کے بھی منیہ ہے۔ قرابہ میں کا خیال ہے کہ دروازہ مختلف رنگوں کا Exposure بھی تو انہیں کو متحرک کرتا ہے اور یہ کپڑوں اور داک یا دھواں چیزوں کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔
 مختلف رنگوں کے پتھر بھی چیلری میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ خوشبودار تیل یا پھولوں کے عرقیات بھی استعمال ہوتے ہیں اس مقصد کیلئے۔

احتیاطیں: Precautions and Prospects

اگرچہ رنگوں کیلئے ہیٹنگ ڈبلی اور جسمانی حالات کو بہتر کرنے کیلئے منیہ ہے مگر یہ یاد رکھیں کہ نلکا رنگوں کا احتساب بیماری کی وجہ بن سکتا ہے۔ بلکہ اگر قرابی دوسری قرابیز کے ساتھ مل کر استعمال کی جاتی ہے اس کا مکمل استعمال بہت ضروری نہیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

تواں باب

مغناطیسی تھراپی : Magneto Therapy

A Drugless Therapy:

میکینیک تھراپی وہ نظام ہے جس میں مگناٹکس کے ذریعہ انسان کے اندر موجود بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔
اس تھراپی میں کوئی دوائی استعمال نہیں کی جاتی۔

میکینیک تھراپی کی ارتقاء: Development of Magneto Therapy


زمانہ قدیم سے ہی مگناٹکس بڑے پیمانے پر طبی مقاصد کے لیے استعمال ہوتا رہا ہے۔
تقریباً 19 ویں صدی کی ابتدا تک انہیں بیماری کے آثار کے طور پر بھی سمجھا گیا۔ سولہویں صدی میں ایک سائنس دان
P.A. Paracelsus نے اس کے لیے پہلی بار طبی مقاصد کے لیے استعمال کیا۔ اس کے علاوہ مشہور سائنس دان
ہیرس کی بھی بیماریوں کو ٹھیک کر سکا ہے اور یہ کہ مگناٹکس اندرونی اور بیرونی بیماریوں کیلئے یکساں مفید ہیں۔ اس کے
خیال میں کوئی بھی بیماری جب مگناٹکس کے سامنے لائی جاتی ہے تو وہ کسی بھی دوائی کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے اور
بہتر طریقے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اٹھارویں صدی میں Father Halla ایک Austrian آسٹریائی کے
پروفیسر نے خود اس مردوں اور خواتین کو ان کے جسم پر مگناٹکس کا کر ٹھیک کیا۔ پروفیسر ہال کے مگناٹکس طریقہ علاج کو
ڈاکٹر مسمر (Mesmer) نے (1734-1815) سنڈی کیا۔ وہ بہت متاثر ہوا اور اس نے اپنے کی سرگرمیوں کو
مگناٹکس کی مدد سے ٹھیک کیا۔ ہال اور مسمر کی دریافت کو ہیرس ویتھی کے نام اور ان دونوں کے ہم عصر ڈاکٹر
Samuel Hahnemann (1755-1843) نے سنڈی کیا اور اس طریقہ علاج سے بہت متاثر ہوا اور اس
توانائی کو علاج کے طور پر اس طرح بیان کیا "ایک مگناٹکس دوا جلدی اور مستقل طور پر کی شدید بیماریوں کو ٹھیک کر سکتی
ہے اور یہ ایک مناسب دوا ہے۔ جب اس کو کسی بیمار جسم کے پاس لایا جاتا ہے تو تیزی سے ٹھیک ہوتا ہے۔"

میکینیکل تھراپی کیسے کام کرتی ہے؟ How Magnetotherapy Works?

ہائیو میگنیٹک ماہرین کا خیال ہے کہ تمام جاندار چھریں حلقہ ایٹمی فیولڈ کی حساس ہیں اور جسم میں موجود ہر طبقہ مقناطیس سے متاثر ہوتا ہے۔ حلقہ ایٹمی فیولڈ ٹیٹوں اور ہاتھوں کو ایک نئی زندگی دیتا ہے۔ مرکزی جسمی نظام بھی اس سے متاثر ہوتا ہے اور اس حساب کے کام کرنے کی صلاحیت کو بحال کیا جاتا ہے اور انہیں تقویت دی جاتی ہے اور اس طرح تمام اندرونی امضاء کی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

میکینیکل تھراپی کے دوران کوئی بھی دوائی جو بخور کرنے کی ضرورت نہیں۔ البتہ جو مریض اس طریقہ علاج میں سے گزر رہا ہو اسے کسی بھی دوسرے طریقہ علاج مثلاً ، Ayurveda ، یوگا ، یو جی یا ایلیمنٹری سے منع نہیں کیا جاتا۔

علاج میں مقناطیس کی اقسام: Types of Magnets in Treatment

میکینیکل تھراپی میں جسم کی چاروں کو یہ طریقہ  کر تک کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ حلقہ ایٹمی پانی بھی دوائی کے طور پر دیا جاتا ہے۔

اے مالک انکل لریٹھلین میں جسم کے آثار میں (Covered/Uncovered) بارہٹھ میں کے نمونہ میں

Pole کے ساتھ لگا دیا جاتا ہے اور اس پر انجیر کوئی دباؤ ڈالے۔ اگر بیماری کی وجہ سے ٹکڑا یا جھوٹا قطب لگا دیا جاتا ہے اور اگر اس کی وجہ سے ٹکڑا یا جھوٹا قطب لگا دیا جاتا ہے۔ اگر متاثرہ حصہ بہت حساس ہو چکا ہو اور دیکھو سے یا پھر لکے کی وجہ سے یا زخم ، جراثیم یا آلودگی کی وجہ سے تو پھر حلقہ ایٹمی کو مناسب فاصلے پر رکھا جاتا ہے جتنا کہ برداشت ہو سکے۔ اگر دونوں قطبوں کا استعمال کرنا ضروری ہو تو پھر دونوں قطبوں کے درمیانی مناسب فاصلہ رکھا جاتا ہے یا ایک قطب کو متاثرہ حصے پر لگا دیا جاتا ہے اور دوسرے کو ہاتھ کی تھیلی یا پاؤں کے کتوے پر رکھا جاتا ہے۔

جب بیماری لوگوں نہیں ہوتی تو اس وقت جزل علاج کیا جاتا ہے یا تمام جسم یا اس کا بڑا حصہ بیماری کی زد میں ہوتا ہے۔ اس صورتحال میں دونوں قطب باتو ہاتھوں کی تھیلیوں پر رکھے جاتے ہیں یا دونوں پاؤں کے کتووں پر۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ تھیلیوں یا پاؤں کے کتووں کے ذریعہ حلقہ ایٹمی بہت جلدی جسم کے ہر کونے میں پہنچ جاتا ہے۔ اگر بیماری جسم کے بالائی حصے میں ہے تو مقناطیس کے قطبوں کی تھیلیوں پر رکھا جاتا ہے اور اگر بیماری نچلے حصے میں ہے تو مقناطیس کے

حقناطیس اچلائی کرنے کا دورانیہ بھی مخصوص نہیں کیا جاسکتا۔ اس کا فیصلہ پیاری کے حساب سے سرینس کی حالت سے اور حقناطیس کی طاقت سے کیا جاتا ہے۔ عام طور پر پیاریوں میں دورانیہ عموماً کم ہوتا ہے مگر شدید پیاریوں مثلاً جھڑوں کے دور، فارغ یا، انگریزیا کیلئے دورانیہ زیادہ ہونا چاہئے۔ عام حالات میں حقناطیس دن میں ایک دفعہ اچلائی کیا جاتا ہے مگر بڑی پیاریوں میں دن میں دو دفعہ بھی اچلائی کیا جاسکتا ہے۔ شروع میں حقناطیس پانچ منٹ سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ دورانیہ بڑھانا چاہئے۔ حقناطیس علاج اس وقت تک جاری رکھا جاسکتا ہے جب تک پیاری ٹھیک نہ ہو جائے۔ عام طور پر اس کے کوئی نقصان دہ اثرات نہیں ہیں۔

حقناطیس پانی کا استعمال : Use of Magnetized Water

عام پانی میں حقناطیس کو چھو لینے سے یہ جزوقاتی مائع میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ مختلف حصوں پر حقناطیس اچلائی کرنے کے ساتھ ساتھ اس پانی کا استعمال بڑھ میں اضافہ کر دیتا ہے۔ یہ پانی تقریباً تمام پیاریوں کے علاج کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر یہ انضمام، رزکین اور ہیرمیرین مساک کیلئے فائدہ مند ہے۔ یہ نظام مضم میں چھوڑت اور bile کو کم کرتا ہے اور Bowels کو حرکت دیکر تمام ذہریلے مادوں کا اخراج کرتا ہے۔ اس طرح یہ تمام ذہریلے مائع صاف کر دیتا ہے۔ ہائے کو بھر دیتا ہے اور اس کے باوجود استعمال سے انسان کی توانائی اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ پانی بھی مساک اور بلڈ پریشر کیلئے بھی بھلا ہے۔ خاص طور پر کم بلڈ پریشر، Bronchitis، Asthma، ذکام، کھانسی اور ہر طرح کا بخار۔ یہ پانی سوتی ہوئی یا خراب آنکھوں کو دھوئے کیلئے، دھوپ کو دھوئے کیلئے اور انگریزیا کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ آنکھوں کی نظر کو برقرار رکھنے کیلئے روزانہ اس پانی سے آنکھیں دھونا بہت مفید ہے۔

احتیاط : Precautions and Prospectus

کسی بھی اور قہرانی کی طرح میکینیکل قہرانی کی بھی یہ کچھ حدیں ہیں۔ بہت زیادہ Infectious پیاریوں کیلئے اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے یا ایسے مساک جن کی سرجری کرتی ہو یا Venerally پیاریوں میں۔ حقناطیس کے استعمال سے دل، آنکھوں، گردن یا سر کی پیاریوں میں گریزی کرنا چاہئے اور دوا نہ مل میں بھی اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس

تقریبی کا استعمال جو حتمی جا رہا ہے۔ یہ مادہ طریقہ ایسے حالات میں زیادہ موثر ہے جب زیادہ حصر بیماری کی زد میں ہو۔

What is this Mysterious Force Called Magnetism?

یہ جاننے کیلئے کہ بائو میگنیٹک بیماریوں کو کیسے ٹھیک کرتا ہے تو اس سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ یہ کام کیسے کرتا ہے۔ حتمی طبیعت ایک Physical طاقت ہے اور اس کے اثرات جسم پر Physical ہیں۔ ایک Static Magnet میں جب الیکٹران اعلیٰ نیوکلئیس کے گرد پکڑا گئے ہیں تو اس سے الیکٹرونی کرنٹ حرکت کرتا ہے۔ ایک لوہے کا جسم اس وقت میگنیٹک ہو جاتا ہے جب الیکٹران ایک بڑی Degree پر Align ہو جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو بائی اسکول کی سائنس کلاس میں انکم کا ڈال یاد ہو۔ انکم کے نیوکلئیس میں نیوٹران اور پروٹان ہوتے ہیں اور اس نیوکلئیس کے گرد مدار میں پکڑا گئے ہوئے الیکٹران ہوتے ہیں۔ انکم کا ڈال انہی کے ششوی نظام سے ملتا ہے جہاں پر سارے سورج کے گرد مدار میں پکڑا ہوا ہے۔

تمام الیکٹران ایک ہی سمت میں حرکت کیسے کرتے ہیں؟

How to Make all Electrons Spin the Same Direction?

ہر الیکٹران بھی ایسے ہی حرکت کرتا ہے جیسے زمین اپنے محور کے گرد۔ عام طور پر یہ Random اطراف میں حرکت کرتے ہیں۔ مگر جب ان کو ٹھیک کر دیا جاتا ہے تو یہ ایک ہی طرف حرکت کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب تمام الیکٹران Counter Clockwise پکڑا گئے ہیں تو اس سے حتیٰ حتمی فیلڈ بنتا ہے اور جب تمام الیکٹران Clockwise پکڑا گئے ہیں تو اس سے مثبت حتمی فیلڈ بنتا ہے۔

زمین کے مرکز میں لوہے کی بہت بڑی تہ ہے۔ اس قدرتی حتمی فیلڈ کی پائش سطح زمین تک Gauss 1/2 ہے اور اس حتمی فیلڈ میں تمام جانور، نباتات نما جاتے ہیں۔ زمین کا قدرتی حتمی فیلڈ تمام جانداروں کی زندگی کیلئے ضروری ہے۔ پرندوں، جانوروں اور انسانوں کو حتمی طبیعت کی ضرورت ہے۔

Are you Magnetic Field Deficient?

ڈاکٹر Nakagawa کے مطابق Magnetic Field Deficiency Syndrome

(MFOS) دو کیفیت ہے جس میں بے غرائی، استحکام، کمزوریوں میں آکڑاؤ، کمر اور گردن میں آکڑاؤ، سینے کا درد، سر درد اور قبضہ وغیرہ کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ ہمارے ذہن کے قدرتی حتمی فیصلہ میں زیادہ Expose نہ ہونا ہے۔ مثیل اور کنٹرکٹ کے گھروں میں رہنے سے MFOS پیدا ہوتا ہے۔ مثلاً طبیعت آپ کے جسم کیلئے ایک قدرتی امر جاتر ہے حالانکہ کچھ قدرتی معدنی میکانائٹ انسان کے دماغ میں دریافت کئے گئے ہیں۔ مگر ایک خاصیت ہے جس میں فرق ہونا چاہیے کہ آپ کے دماغ سکون ہے یا مزید آپ کو نقصان ہوا۔ مثلاً طبیعت کے رد و تقب ہوتے ہیں مثالی تقب اور جنوبی تقب۔ مگر انہیں زمین کے شمالی اور جنوبی قطبوں کے ساتھ Confuse نہیں کرنا چاہئے۔ زمین کے تقب مغربیائی لگاؤ سے شمالی اور جنوبی ہیں۔

خبردار: صحیح قطب استعمال کریں : Beware : Use the Correct Pole :

یاد رکھیں کہ بہت سے مختلف قطب ایک دوسرے کو کھینچتے ہیں۔ مخالف قطب شمالی اور جنوبی ایک دوسرے کو کھینچتے ہیں اور ایک جیسے قطب ایک دوسرے کو دھکیلتے ہیں۔ لہذا طبیعت کا North-Seeking قطب (جو جنوبی North-Seeking کی طرف کھینچا جاتا ہے) اصل میں اس کا جنوبی قطب ہے اور طبیعت کا South-Seeking قطب (جو جنوبی South-Seeking کی طرف کھینچا جاتا ہے) اصل میں اس کا شمالی قطب ہے۔

میں مثالی قطب اور مثبت جنوبی قطب کیلئے استعمال کروں گا۔ مثالی حتمی فیصلہ دو ہے جو جسم پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ جسم کو پرسکون کرتا ہے اور یہ کہا جاتا ہے کہ یہ کپیلریز (Capillaries) کو پھیلاتا ہے جس سے اس جگہ پر خون اور آکسیجن کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ مثبت فیصلہ جسم میں سوزش پیدا کرتا ہے اور زیادہ استعمال سے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ صرف ڈاکٹر مثبت فیصلہ کو خاص علاج کیلئے اپنے مریضوں پر استعمال کر سکتے ہیں۔

مثالی قطب

مثبت جنوبی قطب

جسم کو پرسکون کرتا ہے۔

جسم کو سوزش کرتا ہے۔

pH کو Neutralize کرتا ہے۔

تیزابیت میں اضافہ کرتا ہے۔

آکسیجن بڑھاتا ہے۔

آکسیجن کم کرتا ہے۔

خلیوں کی Swelling کم کرتا ہے۔

خلیوں کی Swelling بڑھاتا ہے۔

صحیح قطب کے انتخاب کے ساتھ ساتھ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ مقناطیس کی مدد سے درود کو دور کیسے کیا جائے؟

بائیومیگنٹ کتنے طاقتور ہیں؟

How Strong are Bio-Megnets?

درود کو دور کرنے کیلئے ایک طاقتور میگنٹ کی ضرورت ہے۔ مقناطیس کی طاقت کی پیمائش Gauss اور اس کی Penetration کی گہرائی سے کی جاسکتی ہے۔ ایک گاڑ زمین کے قدرتی مقناطیس فیلڈ سے تقریباً دو گنا زیادہ ہے۔ ریفریجریٹر میگنٹ تقریباً 10 گاڑ ہے۔ تھراپک میگنٹ زیادہ تر (500-1500) سطحی گاڑ تک ہوتے ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ اب ایسے مقناطیس دستیاب ہو چکے ہیں جو عام میگنٹ کے 700% طاقتور ہیں۔ عام مقناطیس صرف 400-300 سطحی گاڑ تک ہیں مگر نیا Neodymium بائیومیگنٹ 2500 گاڑ Penetration کی زیادہ گہرائی ہوگی۔ اتنی ہی Penetration گہرائی زیادہ ہوگی۔ گاڑ کی طاقت کو اصل Penetration گہرائی کو مل کر میگنٹ ایک دوسری کے اوپر رکھ کر بڑھایا جاسکتا ہے (مخالف قطب کی طرف رکھ کر) گاڑ کی طاقت 1/3 تک بڑھائی جاسکتی ہے۔ اگر اس پر ایک میگنٹ رکھا جائے اگر ایک میگنٹ 2500 سطحی گاڑ ہے تو اتنی ہی طاقت کا ایک اور میگنٹ اس پر رکھنے سے نوٹس طاقت 3333 سطحی گاڑ ہو جائے گی۔

Look for Surface Gauss Rating:

بہت سے مقناطیس بنانے والے مقناطیس کی اندرونی طاقت کا ذکر کرتے ہیں۔ بجائے اس کی سطحی طاقت بتانے کے جبکہ سطحی طاقت اندرونی طاقت سے کم ہوتی ہے۔ لہذا اوپر دی گئی مثال میں ایک مقناطیس جس کی اندرونی طاقت 45000 گاڑ ہے تو اس کی بیرونی طاقت 2200 گاڑ ہوگی۔ میگنٹ کی Penetration کا انحصار اس کی توانائی (گاڑ میں) اور اس کے سائز پر منحصر ہوتی ہے (سائز = لمبائی)۔

چوڑائی اور گہرائی)۔ لہذا ایک چھوٹے سطحی سطح جس کی گار پاور زیادہ ہوگی، کی Penetration اس سطحی سطح سے زیادہ ہوگی جو ساٹھ میں ہوا ہے مگر اس کی گار پاور کم ہے۔ زمین کے سطحی سطح کی وجہ سے اس کا 1/2 گار پاور دو تک پھیل جاتا ہے۔

زیادہ طاقت = زیادہ توانائی = Penetration کی زیادہ گہرائی

اب آپ کو یہ دریافت کرنا ہے کہ کس وجہ سے آپ کو درد ہوا ہے اور وہ پانچ کیلئے اس کی بنیادی وجہ کیسے مٹم کی جائے؟

جسم میں درد کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

What Causes your Body to Feel Pain?

درد کی دو اقسام ہیں Acute اور Chronic۔ Acute درد کسی بھی فوراً Trauma کے

نتیجہ میں ہوتا ہے مثلاً آپ کے پاؤں کی انگلی کا درد سے بڑا کسی چیز کے ساتھ۔ Chronic درد وہ ہے جو چھ ماہ

اس وقت زیادہ تر کھینچے رہتی ہے۔ جسم کی کمر میں درد کسی بھی Acute اور Chronic درد میں تبدیل ہو سکتا ہے

ہونے سے بچنے کیلئے اس کا دورا علاج کرنا چاہئے۔ مگر جسم میں درد کی حقیقت کیا ہے؟ ظاہر ہے اگر ہم آپ کے جسم

میں درد کی وجہ کو جان لیں تو پھر ہم یہ بھی معلوم کر لیں گے کہ اس درد کو دور کیسے کیا جائے۔ لہذا آپ کو درد کیوں ہوتا

ہے؟

اس بات کو سمجھنے کیلئے کچھ باتوں کی چٹوں کی مثالیں لیتے ہیں۔ جب آپ پاؤں کی انگلی کو Stub کرتے

ہیں یا کسی جھڑک کو دانت ہیں یا ہسل کر گرتے ہیں تو اس کے نتیجہ میں کچھ کیمیائی عوامل ہوتے ہیں۔ آپ کے جسم میں اس

کیمیائی عوامل کے نتیجہ میں آپ کے جسم میں تیزاب اور انگلی کا pH 7.4 کم ہو جاتا ہے۔ جسم کا نارل

(6.5-6.8) ہوتا ہے۔ 6.0 سے نیچے بہت تیزابیت اور 6.8 سے اوپر زیادہ انگلی۔ کسی ہانت کی چوٹ سے زخم

کے گرد pH کم ہو جاتا ہے مگر کم pH لعل قلیوں کو Swell کرتا ہے۔ قلیوں کے Swell ہونے سے آپ کی

Capillaries میں رکاوٹ آ جاتی ہے جس کے نتیجہ میں وہاں خون میں

- ۱۔ غلیوں کو کم آکسیجن ملتی ہے۔
 - ۲۔ لیمک ایسڈ کی Drainage کم ہو جاتی ہے غلیوں میں سے۔
 - ۳۔ غلیوں کی اوٹ پھوٹ کی مرمت نہیں ہوتی ہے۔
- اس کے بعد آپ کا جسمی نظام آپ کے دماغ کو پیغام بھیجتا ہے
 Ouch! یہی درد کی وجہ بنتا ہے۔ اب آپ درد کی بنیادی وجہ کبھی دور کر سکتے ہیں؟

ایک راز:

The secret mechanism that will relive your pain away?

دوران خون کا ایک secret ہے۔ یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ششائیس سے Capillaries میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ Capillaries ششائیس کی وجہ سے Relax ہو جاتی ہیں۔ جب خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے تو پھر تمام جراثیم Reaction کا شکار ہوتے ہیں۔

ایک ملک کا پمپ ایسی ہی دوا ہے جو بالکل نو جا ہے چہ تو سبھی کو Bound Form ہے Molecular۔ امین
 Free Form میں release کرتا ہے۔

- ۲۔ آکسیجن ہاتھوں میں غلیوں کے دربارہ بننے کے عمل کیلئے Freely حرکت کرتی ہے۔
- ۳۔ خامروں کے اثر کا اثر ہو جانے سے آزاد اور بے جکوم ہو جاتے ہیں۔
- ۴۔ غلیوں میں ATP سے توانائی پیدا ہوتی ہے۔
- ۵۔ جراثیم کا کسٹروسیس کہ لیمک ایسڈ Drain ہوتے ہیں۔
- ۶۔ غلیوں کی Swelling کم کی جاتی ہے۔

میکینک فیڈل سے تک Capillaries میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً ڈاکٹر لارنس (Lawrence) نے انگلیوں میں خون کے بہاؤ کی پیمائش کی اور دیکھا کہ پانچ منٹ میں اس میں 300% اضافہ ہوا ہے جو کہ ایک حیرت انگیز تبدیلی تھی۔

انسان کا جسم 70% پانی ہے۔ مثلاً طبیعت سے پانی کی سطح نمائش کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں یہ زیادہ چمکا ہو کر جذب ہونے کے قابل بن جاتا ہے۔ نگرانی طور پر پانی والا خون چکا ہو جانے کے بعد زیادہ جذب ہو جاتا ہے۔

جب خلیوں میں خون کا بہاؤ بڑھتا ہے جب جسم کا قدرتی جٹا ہلک ہلک کا عمل زیادہ جلدی سے ہوتا ہے۔ دوران خون سے زندگی اور ہلک میں اضافہ ہوتا ہے۔ بائیو میکانک حیرانی طریقے سے ہلک نہیں کرتے بلکہ یہ جسم کے اپنے ہلک پر اس کو متحرک کرتے ہیں۔

”جب خوردبین کے نیچے سرخ خلیوں کا تجزیہ کیا جاتا ہے تو ہمارے لوگوں کے خون میں یہ حرمت کی شکل میں ہوتے ہیں مگر مثلاً طبی طریقہ علاج سے یہ ٹھنڈا ہو جاتے ہیں جس سے ہمچھوڑوں سے زیادہ آسکین ان کی طرف حرکت کرتی ہے۔“

درد کو مثلاً طبیس کے ذریعہ کیسے دور کیا جائے؟

اے مالکِ کُل میرے دل کا دل پیر رحیم How to Magnetize Your Pain Away؟

اس سے پہلے کہ میں آپ کو بتاؤں کہ مثلاً طبیس کو کیسے استعمال کیا جائے۔ اس سے پہلے کہ آپ کو یہ بتایا جائے کہ مثلاً طبیس کو کیسے استعمال کیا جائے۔ لیکن خاص حالات کے علاوہ ٹیکنیک خرابی سب کیلئے ایک محفوظ طریقہ علاج ہے۔ مندرجہ ذیل کیلئے مثلاً طبیس کو کبھی بھی استعمال مت کریں

- ۱۔ حاملہ عورتیں: بائیو مثلاً طبیس شاید Fetus کیلئے محفوظ طریقہ ہوں مگر ابھی تک اس کو ثابت نہیں کیا گیا۔
- ۲۔ دو سال سے کم عمر کے بچے: شاید یہ طریقہ علاج شیرخوار بچوں کیلئے بہتر ہو مگر یہ بھی ابھی تک ثابت نہیں کیا گیا۔
- ۳۔ Pacemaker Wearers: بائیو میکانک بیٹری یا ایلیکٹریکل سسٹم کے ساتھ ٹکٹش کر سکتے ہیں۔
- ۴۔ کھانے کے ۱۱ گھنٹے تک پہنچنا: بائیو میکانک سسٹم کرنے کیلئے خاص Juices کے اخراج کو مدد کر سکتے ہیں۔

جسم کے اندر مقناطیسی توانائی کو داخل کرنے کیلئے تین طریقے ہیں:

There are three ways to get magnetic energy into your body

- ۱۔ درد کے مقام پر بائیو مگنیٹ کو بلا واسطہ Apply کریں۔
- ۲۔ ہاتھوں اور پاؤں پر بائیو مگنیٹ Reflex Points پر ان جگہوں پر استعمال کریں جو درد سے Vorresponding ہوں۔
- ۳۔ بائیو مگنیٹ اپنی ٹانگیں۔

بائیو مگنیٹ درد پر بلا واسطہ کیسے اپلائی ہو گئے ہاتھوں

How to Apply Biomagnets Directly Over your Pain:

سب سے پہلے درد پر معلوم ہوتا ہے کہ بائیو مگنیٹ Directly کیسے اپلائی کیا جائے۔ آپ درد والی

- جگہ پر کسی بھی طریقے کو اپناتے ہوئے بائیو مگنیٹ اپلائی کر سکتے ہیں۔
- مگنیٹ کو ہلکے پر چپکانے کیلئے Skin Tape استعمال کر سکتے ہیں۔
- بائیو مگنیٹ Band Aid کے ٹیپے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- اپنے جسم کے درد گرد ACE بیڑے یا ہندو کر بائیو مگنیٹ کو جسم کے ساتھ لایا جاسکتا ہے۔
- بائیو مگنیٹ کی دو ڈیجس ٹیکر انٹیں ایک دوسرے کے ساتھ چپکا دیں۔ ایک پگڑوں کی اندرونی طرف اور دوسری پگڑوں کی بیرونی طرف۔

اب آپ کو ہاتھوں اور پاؤں کے Reflexology Points پر مقناطیس لگانے کے بارے میں معلوم ہونا چاہئے۔ ہاتھ اور پاؤں کے Reflex Points جسمی نظام کے اختتامی Points ہیں جو آپ کی ریح ہڈی ہڈی اور دماغ کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں۔ جسم کا ہر عضو اس جسمی Pathway کے ساتھ جڑا ہوا ہے جو ہاتھوں اور پاؤں کی

طرف ہوتا ہے۔ مثلاً طبی تو باتیں ان صحتی راستے کے ذریعے سفر کر سکتی ہے۔ ڈاکٹروں کی کلینکل مشق نے ثابت کیا ہے کہ بیرونی ریفلیکس Points کو متحرک کر کے اندرونی اعضا کی ہیلتھ کتنا کامیاب طریقہ ہے۔

میں صرف ایک مثالی آپ کے ساتھ Share کرتا ہوں۔

اس مقصد کیلئے مثلاً طبیس کی چھوٹی چھوٹی دیکس درد والے عضو سے مربوط ریفلیکس پوائنٹ پر لگائی جاسکتی ہیں۔ دو گنا یا تین گنا اثر کیلئے مثلاً طبیس کو درد والی جگہ پر لگائیں اور پھر دوسرا مثلاً طبیس اس سے مربوط ریفلیکس پوائنٹ پر لگائیں۔ جسم پر چھوٹا سا مثلاً طبیس چپکانے سے آپ اپنی روزانہ کی Activities کو جاری رکھ سکتے ہیں۔ مثلاً طبیس کو اس وقت تک جسم پر لگائے رکھیں جب تک ضرورت ہو (جب درد بالکل ٹھیک ہو جائے)۔ آپ مثلاً طبیس کو جسم پر لگائے ہوئے سبھی سکتے ہیں۔

آپ کو بائیو میگنیٹک پانی کیوں پینے کی کوشش کرنی چاہیئے؟

Why you should try drinking bio-magnetic water?

اے مالکِ دُعا! پانی پیئے آپ کو تائمنی تو بتائی کہ جسے کبھی بھانپتے ہیں وہاں میں صحت ہے تو امین

کہنے کی خاصیت ہے جیسا کہ آسمان "بیو میگنیٹک" ہے۔ مطلب یہ کہ اس میں مثلاً طبیس چارچ ہے۔ اگر آپ نے بائیو میگناٹائزڈ پانی نہیں پکھا تو آپ بتائیں Try کرنا چاہیں گے۔ مثلاً قطب سے میگناٹائز کرنے کے بعد اس کا ذائقہ قدرے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مگر پانی صرف Taste کیلئے نہیں بلکہ اس میں صحت ہے جسے آپ Enjoy کریں گے۔

مشق سے ثابت ہوا ہے کہ میگناٹائزڈ پانی پودوں کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے۔ ڈاکٹر رابرٹ ملر (Robert Miller) نے بیجوں کے اگنے کی شرح کا میگناٹائزڈ اور نان میگناٹائزڈ پانی میں موازنہ کیا۔ تو میگناٹائزڈ پانی میں بیجوں کے اگنے کی شرح 68% تھی جبکہ نان میگناٹائزڈ پانی میں 8% تھی۔

ٹیکساس A&M کے ریسرچرز نے تجزیہ کیا کہ وہ سکواٹش جو میگناٹائزڈ پانی میں اگائے گئے پھلوں سے بنائی گئی تھی وہ عام پانی سے اگائے گئے پھلوں سے 24% زیادہ دوز تھی۔

بکھیر دیا۔ چونکہ خلیاں ہیں کہ میکانیکل پانی کی سطحی کشش اس کے انجکشنوں کے Clusters طے ہو جانے کی وجہ سے کم ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں پانی بہتر طریقے سے جھروں کی Cell Walls میں Penetrate ہو سکتا ہے کیونکہ یہ چلا اور زیادہ جاذب ہونے والا ہوتا ہے۔

جسم کا توازن بحال کرنا: Restore your Body's Balance

جیسا کہ ہم پہلے دیکھ چکے ہیں کہ تھاری سے جسم کا خیزاب، الٹکی توازن (pH) زیادہ بھڑائی ہو جاتا ہے۔
 پانچ میگاٹنڈرو (اساسی) پانی پیچے سے جسم pH توازن بحال کیا جاسکتا ہے۔ پانی کا pH صفا طبیعت سے بہتر کیا جاسکتا ہے۔ ان میگاٹنڈرو پانی کا pH تقریباً 7 ہے جبکہ پانچ میگاٹنڈرو پانی کا pH (9-8) ہے۔

جیسے پانی قدرتی طور پر زمین و درختوں میں بہتا ہے یہ عام طور پر حقیقی چٹانوں کے اوپر سے بہتا ہے۔ یہ چٹانیں پانی میں حل نہیں ہوتی ہیں مگر جب پانی گہریوں میں رسائی پانچوں میں سے گزرتا ہے تو اس کا حقیقی جارج کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس پلاٹنگ کے کچھ اہلکار پانی میں اضافی حقیقی انری مفید ہے۔

پانی تھری انرجی جو کہ بہت Simple ہے بہت سے High Power کے مٹا لیس پانی کے اوپر

مالک کل فہرست و ذیل میں رجم کرما

انچوں پر ملو گی۔ جو کسی باغ یا کھیت کے لئے کافی ہوگا۔

آپ کا جسم بلا واسطہ حنا طیس سے یا بلا واسطہ حنا طیس پانی اتنی اثری لے لیتا ہے جتنی اس کو چاہئے ہوتی ہے۔ آپ روزانہ ٹیکنا نازد پانی کے کئی گھاس پی سکتے ہیں۔ بہت سے برفس نے پانچویں میں حنا طیس لگا کر پانی میں سو جڑ کر ٹیکسیم کے Deposits کو ختم کیا ہے۔ ٹیکسیم کے Deposits جو کہ پانچویں کو Clog کرتے ہیں وہ انسان کے اندر دھریا نوں کو بھی Clog کرتے ہیں جو بعد میں دل کی بیماریوں کا سبب ہے۔ جو کہیں نہ دل کی تالیوں کو ٹیکسیم سے محفوظ کیا جائے حنا طیس پانی پی کر۔

دسواں باب

پانی کے ذریعہ علاج : Hydrotherapy

پانی: مکمل قدرتی اور مکمل با مقصد ہیلتھ:

Water: The All-natural, All-purpose Healer

کیا آپ نے کبھی کسی چوٹ پر ہرف لگائی ہے؟ اکثر ہی ہوتی گردن پر گرم پانی میں بھگوایا ہوا تھپہ ڈالا ہے؟ کسی قسم کی بخوں کی ٹینشن کو گرم پانی کے نہ میں ختم کیا ہے؟ تو بیجا آپ نے زمانہ قدیم کا سہلک آرٹ تجربہ کیا ہے۔ جیسے ہائیڈرو تھراپی کہتے ہیں۔

مرچو

پانی کے ذریعہ جسم کا علاج انتہائی قدیم ہے جتنے کے ہم۔ شکر کی زبان میں لکھے گئے نسخوں (4000 قبل

اے ماہرین! میں جاننے والا ہوں کہ یہ سچ ہے۔ اٹھ ہزار سال پہلے میں پانی کا علاج وہم باخوش کیا گیا تھا اور کئی صدیوں تک زمین

رومن با تھو سیاحوں کی توجہ کی وجہ سے بہت مشہور تھے۔ کریٹ (Crete) کے باشندے ہائیڈرو تھراپی کا استعمال وسیع پیمانے پر کرتے تھے۔ مگر باقاعدہ طور پر ہیلتھ تھراپی کا آغاز اٹھارویں صدی کے شروع میں ہوا جب جرمنی کے ایک سائنس دان Vincent Preissnitz نے اپنے سگے ہوئے ہاتھوں اور ٹوٹی ہوئی پسیلوں کا علاج ٹھنڈے پانی سے کیا۔

اپنے اس قابلِ دلکش طریقہ علاج سے متاثر ہو کر Vincent Preissnitz نے اپنے دوستوں اور ہمسایوں کا علاج بھی پانی کے ذریعہ کیا۔ جلد ہی اس کے علاج کا چمچا اس کے گاؤں Prussian سے باہر علاقوں میں پھیل گیا اور Preissnitz کے مٹھن اور کامیاب گنجینہ کھن ریکارڈ کی وجہ سے ایسا کرنے نے Preissnitz کو اس زمانے کے فریڈیشن کے Protest کے باوجود یہ پرنکس جاری رکھنے کی اجازت دے دی۔

1840 میں ہائیڈرو تھراپی Robert Wesselhoeft کے ذریعہ امریکہ تک پہنچی جس کا

Rheumatic Fever کا علاج Preissnitz نے کیا۔ اپنی میڈیکل سٹڈیز اور پبلٹ کے تحت

Wesselhoeft اور اس کا بھائی William درہارنٹ (Vermont) میں مقیم ہو گئے۔ 1845 میں انہوں نے Brattleboro Infirmary کی بنیاد رکھی جہاں پر Henry Wadsworth Longfellow اور Harriet Beecher Stowe نے پانی کے ذریعہ علاج کو آزما یا۔ 1876 میں مشہور ماہر صحت John Harvey Kellogg نے اپنا ایک Sanitarium کھولا۔ Battle Creek (Michigan) میں کیلوگ نے اپنے بیمار یٹھوں کو غذا (کاربن ٹٹیک) اور ہائیڈرو تھراپی کے ذریعہ ٹھیک کیا۔

سادہ مگر با اثر: Simple but Effective

قدرتی طریقہ علاج میں ہائیڈرو تھراپی ایک بنیادی چٹان کی حیثیت رکھتا ہے جو جسم کے اندر موجود ہینک Process کو متحرک کرتا ہے۔ ہائیڈرو تھراپی کی کچھ اقسام دورانِ خون میں اضافہ کرتی ہیں۔ بہت سے حالات میں ہینک پر اس کو متحرک کرنے کیلئے دورانِ خون میں بہتری کو بنیادی حقیقت حاصل ہے۔ دوسری بیماریاں جیسے خزل کھانسی اور Sinus کے مسائل بھاپ سے بہتر طریقے سے نکل سکتے ہیں۔ جب سر یا سینے میں جماد ہو تو بھاپ لینے سے سکن جلتے کیلئے بھاپ سے اپنی تمام ٹھنسی میں پھولی ہوئی میسکس بہرین سکتی ہیں۔

جدارہ Drainage میں مدد دیتی ہے۔

ہائیڈرو تھراپی جس میں پانی ٹھوس حالت (برف) میں استعمال ہوتا ہے، بہت سی کیفیات میں شہدہ دہ سے نجات دلاتا ہے۔ برف اعصاب میں درد کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پھیلنے کے عمل کو آہستہ کر دیتی ہے۔ Moist Heat ہائیڈرو تھراپی بخون کے دھارہ اکڑاؤ کیلئے مشہور مانی جاتی ہے۔ بہت سی خرابیاں Onthly Cramps کیلئے یون ہمر کے کام کاج کی وجہ سے بخون میں اکڑاؤ کیلئے Moist Hot Pack پر مہروسہ کرتی ہیں۔ اگر گرم پانی میں Soaking اس طرح کی کیفیات میں اچھا احساس دیتا ہے تو ہمر ہر طرح سے ایسا کیجئے۔

گرم پانی کے ب میں لیٹنے سے جو سکون ملتا ہے وہ صدیوں سے معلوم ہے۔ اہت ابھی بھی ان مخصوص تہذیبوں کے متعلق ہانے کی ضرورت ہے جو اس سے توقع پذیر ہوتی ہیں۔

ہائیڈرو تھراپی سب سے آسان طریقہ علاج ہے جو گھر میں سیکھا جاسکتا ہے اور حقیقت تو یہ ہے کہ آپ نے اسے اپنے لئے کورا پنے خاندان کیلئے استعمال بھی کیا ہو گا اس کی اسلیٹ جانے بغیر۔

ہائیز روٹھرائی برہم کا پانی، برف، بھاپ کا ہاتھ، Showers، گرم تو لیے، بھاپ سے علاج یا کوئی بھی اور طریقہ۔ ایک مختلف فزیالوجی روٹھل پیدا کرتا ہے۔ پس آپ ہائیز روٹھرائی کو کیسے استعمال کریں گے یہ آپ کی ضرورت پر منحصر ہے۔

Baths: Hot, Cold and Just Right:

آپ نے شاید کبھی بھی اپنے ہاتھ ب کو دیکھ کر یہ نہیں سوچا ہو گا کہ گریڈ صحت کی حفاظت کرنے والی Device۔ ٹھریہ واقعی ہی ایسے ہے۔ یہ ایک بہت ہی مفید Vessel ہے۔ روزانہ کے مسائل کا علاج کرنے کیلئے مثلاً Irritation، بے خوابی، پٹھوں کا اکڑنا یا بخمد ہونا۔

بنیادی Therapeutic Bath تین قائف درجہ حرارت کی Ranges میں آتے ہیں۔ خطرات (F750-55)، نیوٹرل (F970-900) اور گرم (F1070-1050)۔ آپ ایک چھوٹا سا قہر یا میز فریہ لیتے ہیں کسی سنور پر ہاتھ ب خریدنے سے پہلے کہ اس کا کچھ حرارت معلوم کیا جائے۔

Cold baths for Hardy Souls:

650 دوران ہائیز یا اس سے کم بہتے خطرات پانی جسم کو ایک Boost دیتا ہے۔ سوڈان میں گرم ہونا کے بعد خطرات پانی میں غوطہ De-Rigueur یعنی کہ سوا کوئلہ ہاتھ کو مکمل Pleasure کہا جاتا ہے۔ (F750-650) فیوریکر ایک Bnsk Tonic کے طور پر دوران خون اور نظام انہضام میں تقویت دیتا ہے۔ اس ہاتھ میں تھیں سینکڑے درجہ تکد کہیں۔ مگر یہ خطرات سب کیلئے مناسب نہیں ہے۔ وہ لوگ کوئلہ ہاتھ میں جو بیمار ہیں۔ کمزور ہیں یا دل کے مریض ہیں یا ہاضمے کے مسائل میں مبتلا ہیں یا بلڈ پریشر کے مریض ہیں (اس میں ڈاکٹر کی ہدایت پہلے لیں)۔ سونڈش طریقہ علاج سے وہاں پہنچے بغیر کہ وہاں نے کیلئے پہلے اپنے جسم کو اس حد تک گرم کر دیا تو گرم پانی سے Shower لیں یا گرم ب Saunal ہاتھ لیں۔ پھر خطرات پانی میں شامل لیں یا خطرات پانی کے سونڈنگ پول میں غوطہ لگیں۔ تقریباً درجہ تک (بمذاشت پر منحصر ہے) اب خطرات پانی سے باہر نکلیں اور اپنے جسم کو دلے کے ساتھ زور سے نیچے کی طرف رگڑیں۔

Neutral Baths Equal Instant Tranquility:

تقریباً جسم کے درجہ حرارت پر (92° سے 97° F) لحاظ باتھ قدرت کا بہترین Tranquillizer ہے اور گرمی چند کیلئے دوا کا ہے۔ پانی کو تب سے بھر لیں تاکہ اگر آپ گرمی تک اس میں چھپ جائیں۔ گرمی میں روشنی بہت کم ہوتی چاہئے اور خاموشی ہونی چاہئے۔ قرص یا ٹیکہ استعمال کریں سر کو اونچا کرنے کیلئے۔ Tepid Bath میں جلدی Irritation ٹھیک ہو جاتی ہے۔ Salmaal کے دو کپ پانی میں ڈالیں یا اس کے علاوہ Aveeno یا Juniper Bery تیل کے ایک یا دو قطرے بھی اچھا اثر دیتے ہیں۔ ایک یا دو ٹیبل سپون ٹیکہ 1/2 سے ایک کپ Epsom تک آکر سے سونے پانوں کیلئے بہت بھرا ہے۔

Hot Bahts for Pain and Tension:

کافی گرم کیلئے گرم پانی کے تب میں رہنے سے ان ہندوؤں کے اکڑاؤ کیلئے بہت ٹھیک جانے کے بعد صرف رہائش کرنے کیلئے بہت مفید علاج ہے۔ پانی کا درجہ حرارت (100-110° F) کے درمیان ہونا چاہئے۔ یا تاکہ گرم پانی کا جسم برداشت کر سکے۔ فضا ہے پانی میں بھگو یا ہوا اڑنے والے ہوتے ہوئے جسم سے خون کے تیز دورے کو کم کرنے کیلئے۔ اس گرم پانی میں صحت رکھیں۔ جتنی بھی پانی غطا ہوا سے نکال کر اس کی جگہ گرم پانی ڈال لیں۔ گرم پانی سے ٹکل کر فوراً غصہ سے پانی کا شاور لیں Fainting سے بچنے کیلئے۔

برف۔ قدرت کی بااثر ٹین کلر:

Ice: Nature's Most Effective Pain Killer:

کئی لوگ اس بات پر حیران ہو جاتے ہیں جب انہیں کہا جاتا ہے پٹوں کے اکڑاؤ پر برف دیکھیں۔ بہت سے لوگوں کا یقین ہے کہ پٹوں کو دبا دینا کرنے کیلئے گرم چیز سب سے بہتر ہے۔ مگر شہید اور فوراً غصہ والی درد مختلف ہے آپ اکڑی ہوئی درد کے ساتھ اٹھتے ہیں یا پٹوں میں شہید اکڑاؤ پاتے ہیں تو ایسی صورت میں برف سب سے بہترین علاج ہے۔

برف گرم چیز کی نسبت درد کو دور کرنے اور چوٹ کے قریب جگہ کو پھولنے سے بچانے کیلئے سب سے بہترین

چیز ہے۔ جب کوئی چوٹ لگتی ہے تو فوراً ایفلی Apply کرنے سے اعصاب کی رفتار روکے احساس کو متحرک کرنے میں آہستہ ہو جاتی ہے۔ ایفلا ہرف پٹوں کے اکڑنا یا درد کا Vicious سائیکل توڑ دیتی ہے۔ اس کے علاوہ ہرف خون کی نالیوں میں رائج کے بہہ جانے کی وجہ سے Swelling کو بھی کم کرتی ہے۔ خون کی نالیوں ہرف کا مدخل سکر کر ظاہر کرتی ہیں۔ اس مدخل کو Reflex Vasoconstriction کہتے ہیں۔ اور گرد کے پچھے ان تمام فزیالوجیکل ایکشن کے نتیجے میں ریٹیکس ہو جاتے ہیں اور اس طرح کا ڈنٹ جاتا ہے۔ کسی بھی چوٹ ہرف کا مساج گروائی میں کریں۔ ہرف کو حرکت دے رہیں تاکہ ہافش Freeze ہو کر Fractile میں جکڑا نہ ہو جائیں۔ جب درد کے تشکل آہستہ ہوتے ہیں تو اس سے وہ جگہ بے حس اور سخت ہے یا خون کی نالیوں کے سکرے سے جلد کا رنگ بیٹا ہو سکتا ہے۔ مگر جو ٹی خون کی نالیوں میں نکلا آئے گا تو جلد دوبارہ سرخ ہو جائے گی۔ صحن سے چار منٹ کے بعد ہرف کا مساج روک دیں۔ ہرف کا مساج ہر گھنٹے کے بعد کیا جاسکتا ہے۔ جب ہرف Pack صورت میں یا جگہ میں استعمال کی جائے تو جلد کو محفوظ رکھنے کیلئے کسی باریک تو لیس میں ڈالیں۔

Set a Timer:

اے مالک گھنٹی بجوتی ہر ہرف کا ایک 15 منٹ ہے یا 20 منٹ شامل بہت کافی۔ پچھلے میں منٹ تک کے لعین بہتر نتائج ملیں گے۔ البتہ مساج ہر گھنٹے کے بعد دہرایا جاسکتا ہے۔

Steam-Powered Hydrotherapy

یاد کریں انجین میں جب آپ کی ماں آپ کے سینے پر Vicks کا کر تھوڑا روٹ میں مک میں بہت گرم پانی ڈال کر آپ کے سر اور کندھوں پر ایک بڑا تولیہ ڈھاپ کر آپ سے کہتی تھی کہ اس میں سانس لیں؟ آپ کی ماں بایز رو تھوڑا بہت تھی۔

جب آپ کا ناسط نزلہ، دھام، اور سینی Sinus Problem سے بچا جائے تو بھاپ ایک طاقتور علاج ہے۔ جب آپ بھاپ میں سانس لیتے ہیں گرم اور بخارات دلی ہوا کھانسی میں سکون دیتی ہے اور ناک اور گلے میں میو کس ممبرین کی سوزش کو کم کرتی ہے اور آپ کے Sinuses کو Drain کرنے میں بھی Steam مدد کرتی ہے۔

اگر آپ کے نظام تنفس میں مسئلہ ہو تو اس سے کیسے نجات پائی جائے؟

If you have a respiratory ailment here is how to be relieved of it?

Turn your shower into a steam bath

گرم پانی کے Tap کو پورے زور سے کھولیں۔ ہاتھ روم کا دروازہ بند کر دیں اور ٹائکٹ سیٹ پر بند ہو
مٹ کیلے بیٹھ جائیں۔ اس بہاب میں سانس لینے سے آپ کے ہلائی سانس لینے کے راستے میں سے سدھیں کو
Relax کرنے کی یا صرف گرم پانی کا شاور لے لیں یا دوسرے کیلے۔

Use a Vapozner, Cautiously

الیکٹریک Steam Vaporizer سب سے آسان طریقہ ہے مگر Hot Steam مشینیں پانی کو گرم
کر کے اسے بہاب میں تبدیل کرتی ہیں۔ کوئی بھی Vaporizer استعمال کرتے وقت بہت احتیاط کریں خاص طور پر
بچوں کے معاملے میں۔ Cool Misters: ~~بہت احتیاط سے~~ استعمال کرتے ہیں۔ مگر استعمال کے بعد انہیں لٹچ سے
صاف کریں تاکہ ان میں بیکٹریا نہ پھیلنا پائے۔

اے مالک کل میرے والدین: Hot-Towels, Cold Towels

Constitutional ہائڈرو تھراپی پانی کے ذریعہ سادہ امکانات کے ساتھ طریقہ علاج ہے۔ گرم یا
خفہ تھریوں کو اپنی کرنا یہ تھراپی قدرتی طریقہ علاج کا اہم عنصر ہے۔ Constitutional ہائڈرو تھراپی کو کوئی
بھی کسی بھی طرح استعمال کر سکتا ہے۔ یہ بہت پر سکون ہے اور مجھے اس میں بہت کامیابی ملی ہے۔ مجھے یہ تجویز ہے کہ
کوئی بھی بیماری انٹیکشن سے تھر Premenstrual Syndrome تک اور کوئی بھی Menopausal
مسئلہ اس تھراپی سے علاج کیا جاسکتا ہے۔ اس تھراپی سے جسم کے ان حصوں میں طون کے بہاؤ میں اضافہ کیا جاسکتا ہے
جہاں ضرورت ہوتی ہے۔ غذا میں مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ برقی اویاٹ اور دوسرے قدرتی طریقہ علاج
سے زبردست نتائج مل سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی بھی نخرہ، چھک، فریٹن کے پاس جائیں جو ہائڈرو تھراپی بھی استعمال کرتا ہے تو اس کیلک پر
آپ کو کچھ چیزیں ضرور پائیں گے۔ جب آپ اس کیلک پر کر کے مل لینے ہوں گے تو وہ آپ کا سید اور پیٹ 11

بھاری کپڑوں (جو کہ گرم پانی میں بھگو کر نچوڑے گئے ہوتے ہیں) سے خشک دے گا۔ پھر ایک گرم کپل سے آپ کو سردی بھگانے کیلئے خشک دیا جائے گا۔ پانچ منٹ کے بعد گرم کپڑے کے بعد خشک سے پانی میں بھگو کر نچوڑے گئے کپڑے سے آپ کا سینہ اور پیٹ COVER کیا جائے گا اور پھر کپل اوڑھ لیا جائے گا۔ یہ خشک اتالیق تقریباً اس منٹ تک آپ کے جسم پر رہے گا۔ اس کے بعد آپ کو اتنا لیٹر کیلئے کہا جائے گا اور پھر پہلے والا علاج دہرایا جائے گا۔ اس طرح یہ مکمل ہائیڈرو تفراتی کا علاج تیس منٹ تک رہے گا۔

جب کبھی بھی آپ کو بخار ہو یا سخت سردی لگ رہی ہو تو مندرجہ بالا طریقہ گھر میں آزمائیں۔ گرم پانی سے پانچ منٹ کا شاور لیں۔ باہر نکلیں اور جلدی سے توشیے سے خشک کریں۔ اب ایک بڑا اتالیق خشک سے پانی میں بھگو کر جسم کے پچھلے حصے (بٹنل سے Grain) پر پھیلت لیں اور پھر گرم کپل اوڑھ کر تیس منٹ تک لیٹ جائیں (جب تک خشک اتالیق قدرے گرم ہو جائے)۔

مِرْچُو

اے مالِکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

گیارہواں باب

اسٹراٹوجی : Crystal and Gemstone Therapy

کرٹل اور جم سٹون میٹنگ خوبصورت Mysical اور Profound انرجی میڈیٹن کے طور پر استعمال کئے گئے Tools میں سے ایک ہے جو کہ صدیوں سے تمام مذاہب، کھجڑ اور کونگوں میں استعمال کئے جاتے رہے ہیں۔ میٹنگ میں کرٹل قرطبی ایک حریف گیز ایجاد ہے۔

کرٹل میٹنگ کی خصوصیات : Crystal Healing Properties

مرچو

Abalone :

علم طہ پر جنوبی امریکہ، جاپان اور چین میں پایا جاتا ہے۔ تخلیق اسے استعمال کرتے ہیں جسم کی نشوونما اور بہن کی پانچوں کی حفاظت کیلئے دل کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا رنگ سبز ہے۔ اس کا نام سم ہے۔
Sea-Ears - مختلف شکلوں، چٹائی یا دھول شمال مشرقی امریکن انڈین باشندے اسے گھروں میں قدرتی Vessel کے طور پر صفائی، عبادت اور Offerings وغیرہ میں استعمال کرتے تھے۔

Agate :

Quartz کی خوردبینی کرٹل جو کہ مختلف جینڈ اور رنگوں میں ہوتی ہیں اس سے ٹکڑا ہوتا ہے۔ بظاہر یہ ہلکا Waxy اور نرم ہے۔ ہمیشہ Translucent اور کبھی کبھی Transparent ہوتا ہے۔ یہ ہلکا ہلکا ہوتا ہے اور جذباتی توازن لاتے ہیں۔ یہ اوراک کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔ خود اعتمادی پیدا کرتے ہیں۔ یہ مختلف رنگوں (اورنج، پیلا، بھورا) اور حلقوں (خوف اور Grounding) میں مدد ہے۔ معدے، Colon، جگر، کلی، گردے، بلغم، شوگر، Anorexia، کمزوری اور کھانسی وغیرہ میں مدد ہے۔ جذبات کو توازن کرتا ہے۔ امصابی محسوسات کو Restore کرتا

ہے اور جونوں اور چٹے کے بعد سیلنگ میں مدد دیتا ہے۔ میڈیٹیشن کے دوران اسے نظر کاٹنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ دائیں اور بائیں وائر کے درمیان توازن لاتا ہے۔ پائیکل اور پچھڑی ٹینڈرز کے مابین تعاون لاتا ہے۔ صبرا، سن اور رسکونی کیلئے مفید ہے۔

Black / Banded Agate :

یہ روٹ ہمیں چکرا کی توانائیوں کو یکجا کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے Resilience، Self-Control، خاموش طاقت، Invisibility، امن اور Anxiety کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے دھول کرنے والا چکر کہا جاتا ہے۔ اسے سکون، آرام اور اندرونی مدیتیشن اور Reflection کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جب اسے چکرا کی ہیلنگ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے تو یہ قصور زمین کی نشاندہی کرتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہماری Survival Instant کے ساتھ مڑ بڑھتا ہے۔ اگر اسے روٹ چکرا پر استعمال کیا جائے تو یہ صحت، خوشحالی اور امن لاتے ہیں۔

Blue Lace Agate : اے مایہ ناز میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

یہ اندرونی صحت کے مآخذ پر فوکس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جو تمام ذائقوں کو Heal کرتا ہے۔ اس میں آذان، ہوا، حرکت اور مشاں و شوکت کی خصوصیات ہیں۔ یہ نہ صرف Throat Chakra کیلئے استعمال ہوتا ہے بلکہ دل، تیسری آنکھ اور کراؤن چکرا کیلئے بھی یکساں مفید ہے۔ یہ انسان کے ذہان، جسم کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد کیلئے مفید ہے۔

Botswana Agate :

یہ سرخٹ اور Waxy ہے دیکھنے میں Fire Fighters، سو کر زلور ہر اس انسان کیلئے مفید ہے جو بہت گرمی یا دھوپ میں رہتا ہو۔ نظام دوران کو نارمل کرنے کیلئے بہتر، جلد اور وٹامن کیلئے بھی بہتر ہے۔ اس کے Side Effect میں کبکی سی بیڈش ہو سکتی ہے۔ ڈرٹ ٹان کیلئے بہتر ہے۔

Fire Agate :

زیادہ تر ٹنیل اصریک میں ملتا ہے اور پتھ، نیل، لہورے اور سبز رنگوں میں ملتا ہے۔ ذہنی توانائیوں کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔ میڈیٹیشن سے پہلے استعمال کرنا بہت بہتر ہے۔ Relaxation کے احساسات پیدا کرتا ہے۔ صدمے اور ایجنڈا وکرائی کے مسائل کو رفع کرنے میں مدد کرتا ہے۔ Safe Manners اور Calm کے مسائل کا تجزیہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ڈیپنٹ، Optometrists اور ہیڈنگ کے شعبے سے تعلق رکھنے والوں کیلئے بہت مفید ہے۔

Moss Agate :

انسان کا تعلق فطرت سے پیدا کرتا ہے۔ شفاف اور غیر شفاف پتھر جس میں معدنیات کی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ Foliage Moss کی طرح نظر آتا ہے۔ انسان میں خودداری، Self-Esteem پیدا کرتا ہے اور جذباتی توازن پیدا کرتا ہے اور مثبت شخصیت بناتا ہے۔ قدرتی پتھر کی آہنی خواہشوں کی دیکھنے کے قابل بناتا ہے۔

Plum (Purple) Agate :

یہ مالک کلیمین اور دلخالی Transformation کا پتھر ہے۔ یہ پتھر سب سے بالائی پتھر ہے اگر انداز ہوتا ہے۔ یہ اپنے انداز کے ساتھ اس کا بحال کرنے میں مدد کرتا ہے اور روحانیت کے دروازے کھول کر آپ کو ممکنات کی اقتصادی دنیا میں لے جاتا ہے۔ یہ ۱۶۱ سے اندر روحانیت سے رخصت پیدا کرتا ہے اور زمین کو غیر مصنوعی Vision اور Insight کیلئے کھول دیتا ہے۔ یہ Grounding پتھر ہیں۔ یہ بہترین جسمانی اور جذباتی توازن پیدا کرتے ہیں۔ یہ انداز میں اضافہ کرتا ہے۔ خواہشوں کی پیدا کرتے ہیں۔

Red / Blendd Agate :

یہ دھات پتھر کی توانائیوں کو مرکز کرنے کیلئے ہے۔ روٹ پتھر کا رنگ سرخ یا نکلا ہے اور اس کا تعلق آپ کی طاقت سے ہے۔ جب یہ پتھر نکلا ہوتا ہے تو آپ انجی صحت میں ہوتے ہیں اور اپنے ظاہری جسم کے ساتھ مربوط ہوتے ہیں۔ یہ پتھر آپ کو پرزم بناتا ہے۔ سرخ ایک Projecting پتھر ہے جو چاروں کونوں پر کرنے میں مدد کرتا

ہے۔ اور آگ کو مضبوط کرتا ہے۔ ہمت پیدا کرتا ہے۔ اچھی صحت اور کامیابی سے ہمکنار کرتا ہے۔ خون میں مدد کرتا ہے۔ اگلے نادر کرتا ہے۔ خون کے ضائع ہونے سے روکتا ہے اور Rashes اور زخموں کو ٹھیک کرتا ہے۔

Albite :

یہ سفید غیر شفاف پتھر نیلے Tinge کے ساتھ ہے۔ Moonstones اسی سے کانٹے اور پائس کئے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے اور مدافعتی نظام اور نظام عصبی میں Booster کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ذاتی دباؤ سے نجات دیتا ہے۔ سٹیمین اور Thymus کو طاقت دیتا ہے۔ شمالی امریکہ، انگلینڈ، فرانس، جاپان اور کیلیفورنیا میں پایا جاتا ہے۔

Alexandrite : (A Chrysoberl)

صاف ہاشمی مائل مہر رنگ، نیلا یا اور پتھر ہے۔ روشنی کے ساتھ یہ رنگ بدلتا ہے۔ یہ دل کے پیکس Solar Plexus اور خاص طور پر Crown Chakra کو کھلتا ہے۔ یہ ہیڈنگ کیلئے قوتوں کو مرکز کرنے کیلئے Self Esteem میں مدد کرتا ہے۔ بہت تیار اور طاقتور ہے۔ خون کو دوبارہ صحت مند بناتا ہے۔ کردار بہت زبردست ہے۔ خاص طور پر مرکزی عصبی نظام میں۔ یہ انسان کو Phychiness، Disattachment، Higher-Self اور روحانی محبت، خوشیوں اور خوش قسمتی کیلئے تیار کرتا ہے۔

Amazonite :

نہیں نیلا / فیروزہ، خوشحالی، دوستانہ، پر سکون، محبت، دل اور Solar Plexus مرکز Artist Creativity، Self-Expression نمودار اور دماغ کے راستے کھولتا ہے۔ خود کو تیار کرنے کے لیے کوکم کرتا ہے۔ Self-Respect کو بڑھاتا ہے۔ اعتماد، شان و شوکت اور گفتگو میں Self-Assurance کو بڑھاتا ہے۔ دروازے کے اوپر لٹکانے سے رکھنے سے اچھے کاروبار کا سبب ہے۔ ہیز پتھر ذاتی Expression کیلئے نام معلومات کو پختہ کرنے کا ایک آلہ ہے۔ دماغ اور عصبی نظام کو آرام دیتا ہے۔ معلومات کو کلر کرنے میں مدد کرتا ہے اور اسے قدرتی اور آگ کے ساتھ ملاتا ہے۔ نرقوتوں کو بڑھاتا ہے۔ کوئی بھی جو آرٹ کے شعبے سے متعلق ہے ان

کیلے بھر ہے۔ برازیل USSR اور امریکہ میں ملتا ہے۔ سب سے بہترین Crystals پائیک (Pike's Peak) کے پاس ملتی ہیں۔

Amber :

صاف چٹا اور اورنج یا قدیم Petrified (چٹن کے درخت کی) پتے اندر ایکسٹریکٹڈ خصوصیات رکھتا ہے۔ ماضی کیلے بھر اور وزن کو بڑھانے کیلے۔ دماغ کو صاف کرنے کیلے Solar Plexus پکڑا کر کھڑا ہے۔ سوز کو صاف کرنے کے لئے اور احساس بڑھاتا ہے۔ معدے کی خرابی، ریڑھ کی ہڈی، مرکزی عصبی نظام، دماغ، یادداشت کا کھونا اور غلیظوں کے بننے کیلے بہت مفید ہے۔ دماغی اور جذباتی حالتوں کو پہلے اور اورنج رنگ کی وجہ سے Align کرتا ہے۔ Detoxification کیلے بہترین ہے اور مختلف ریڈییشن (X-Rays، سورج کی تیز دھیر،) سے محفوظ کرتا ہے۔ اسے ایشیا، امریکہ اور دنیا بھر میں ایک ہی طرح کے طور پر پہنا جاتا ہے۔ دماغ، پیچھواں، تھیرائیپی، جلیپن، ایڈز و کرائسٹم، اندرونی کان اور نئے رولڈ فیکل ٹیوڈ کیلے مفید ہے۔ حادہ حصوں سے بیماری کو ختم کرنے کے لئے اور جھنجھکیاں کو ختم کرنے کیلے Neutralize کرنے میں ایک ہی طرح کے طور پر پہنا جاتا ہے۔ دماغ کو آمین ثابت طرف بکھرتا ہے۔ یادداشت کیلے بھی مفید ہے۔ سنگ میں استعمال کرنے کے بعد اس کو صاف کرنا چاہئے تاکہ اس میں سے بیماری کی خلی قوائی ختم ہو جائے۔

Amethyst :

غیر شفاف جامنی ریلینڈ رنگ کا ہوتا ہے۔ نفسیاتی اور تصوراتی لحاظ سے بہتر ہے۔ دماغ کو ماضی پیدا کرتا ہے۔ سوتے وقت پہنیں یا گانے کے، بعد صبح، بے صبری اور حادثات وغیرہ سے بچنے کیلے پہنیں۔ سرور، آنکھوں کے مسائل، ہاتھوں میں سکری، پکڑنی، پائیکل تھوڑا اور طون میں شاگر کو صاف کرنے کے لئے۔ اس کے علاوہ کسی بھی چیز کی مادیت کی بے حد زیادہ ہو جانے کو ختم کرتا ہے۔ مثلاً (Sobriety، انکس)۔ آنکھوں کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ سیکس پر لطف بخاتا ہے۔ قد بڑھانے سے Detoxifier کے طور پر مشہور ہے۔ خواب یاد کرتا ہے۔ یہ بہتر روحانیت، قدامت اور ریاضت کا پتہ ہے۔ فیصلوں میں سوچو سوچو اور پکڑ کر لیتا ہے۔ اس فیکل کے پتہ میں اور ایلیڈ اسری لگا

اور مشرقی افریقہ کے حصوں میں پائے جاتے ہیں۔ مختلف رنگوں گہرے جامنی سے لیکر پیلے لیونڈ رنگ میں ملتا ہے۔ اس پتھر کا اثر یکیت رابطہ ہے ویاٹ کے ساتھ۔ یہ بارمونز کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے اور عضلات کی منفائی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ تجسس، دوران خون اور قوت مدافعت کیلئے مفید ہے۔ یہ عصبی نظام کو پرسکون کرتا ہے اور اعصابی سسٹم کی فراموشی میں مدد کرتا ہے۔ آپ کو نکھرنے سے بچاتا ہے اور قابلیت کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یادداشت اور Motivation کو بہتر بناتا ہے۔ مقاصد واضح، حقیقت پسند اور حاصل کرنا آسان ہو جاتے ہیں۔ مگر چینی کیفیت کے لحاظ سے استعمال کرتے وقت احتیاط کریں۔ بیجوانی کے مریضوں کیلئے سوومند ہے۔ بے غرضی پیدا کرتا ہے۔ غصہ، خوف اور پریشانی دور کرتا ہے۔ جسمانی اور جذباتی درد کو دور کرتا ہے۔ اگر کسی اور پتھر کے ساتھ استعمال کرنا ہو تو Rose Quartz سے بہتر ہے۔

Angelite :

مرخو

درمیانے نیلے رنگ سے سفید رنگوں کی کرسٹل میں ملتا ہے۔ بادمونک Conversion کے دوران peru میں پایا گیا ہے۔ بہترین Balancer ہے اور خاموشی جسم کو Ethereal بنانے اورک کے ساتھ Align کرتا ہے۔ فرشتوں کو مدد اور رہنمائی کیلئے بلانے میں مدد کرتا ہے۔ کائنات کے ساتھ اتحاد کا نفسیاتی رابطہ اور روحانی مدد کیلئے مفید ہے۔ مختلف Challenge میں رہنمائی کرتا ہے۔ جسمانی اور ابھرتے فیلڈز کو Align کر کے اپنی اور دوسروں کی ہیلتھ کے قابل بناتا ہے۔ پیار یا خراب حصوں کو دوبارہ نئے سرے سے بنانے میں مدد کرتا ہے۔ جس جگہ پر اسکو پہنا جاتا ہے اس جگہ کے ارد گرد خالق توانائی کا فیلڈ بنا دیتا ہے۔ یہ قحوت پکرا کو آرام دیتا ہے۔ بچوں میں Overacting Anxiety اور Overacting میں سکون دیتا ہے۔

Apache Tears :

یہ چھوٹی چھوٹی گہرے رنگ کی دھواں والا غیر شفاف ٹکڑیاں ہوتی ہیں۔ یہ درد نقصان، تنگی اور غصے میں آسانی پیدا کرتی ہیں۔ یہ نرمی سے نیچے جسم کو Unblock کرتی ہیں اور اینڈوکرائن گلیٹنڈز اور پکرا کو کھولتی ہے۔ ہیلتھ میں مدد کرتی ہیں۔ بے صبری اور مایوسی کو کم کرتی ہیں۔

Apatite :

شخاف گہرا اٹلا، پیلا۔ وزن کم کرنے کیلئے، امید، پیشہ، Deepak کرنے کیلئے، پیلا اور جانی خاص طور پر
تھروت پکرا کو Heal کرنے کیلئے اور اس کو متحرک کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور کڈنی پراسٹ کو بھی متحرک کرتا
ہے۔ Self-Expression، ٹچنگ، منہ کی ہیلتھ، نگاہ، تھائیرائیڈ، ہائی بلڈ پریشر کیلئے مفید ہے۔ بھوک کو کم کرتا
ہے۔ بحیثیت کے اجڑا ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں اور پنوں کو بھی مضبوط کرتے ہیں۔ پیلا پتھر Solar Plexus اور
Brown Chakra کیلئے استعمال کریں۔ یہ مختلف رنگوں اور شکلوں میں ملتا ہے۔ تقریباً 1/2 درجن دوسرے
معدنیات کے ساتھ آرام سے Confuse ہوتا ہے۔ یہ شخاف، نیم شخاف اور غیر شخاف حالتوں میں ملتا ہے۔
رنگوں میں بھی اختلاف ہے۔ مثلاً سفید، بھورا، سبز، پیلا بلکہ کاسی رنگوں میں بھی دستیاب ہے۔ کرنل حالت میں چھ
کونوں میں ملتا ہے اور دیکھنے میں Glaxy یا شاپل امریکی، میکسیکو، ناروے، USSR اور سری لنکا میں ملتا
ہے۔ زیادہ تر فلورائٹ اور Aquamarine کے ساتھ Confuse ہوتا ہے۔ بحیثیت کے جذب کرنے کی اہلیت
مثلاً اضافہ کرتا ہے۔ Hypertension کو آسان کرتا ہے اور خفلات کو واضح کرتا ہے۔

(مل) غلاف کرتے۔ Hypertension کو آسان کرنا ہے اور خیالات کو واضح کرتا ہے۔ امین

Apophyllite :

صاف، سفید اور ہلکا سبز رنگ کا کرمل ہے۔ روم کے ساتھ میوڈ کر کے سچا مل کرنے میں مدد کرتا ہے۔
بہت طاقتور ہے۔ Deep، پراسن، خاموش اور الغامیڈ مائش کیلئے، سبز زیادہ طاقتور ہے۔ دل کے چکر اک کھولتا ہے
اور Brow اور Crown چکر اک کھول کر لطف میں اضافہ کرتا ہے اور انھوں کے لئے سچائی کا مشاہدہ کرنے میں مدد کرتا
ہے۔

Mirror Apophyllite میں زیادہ Reflective خصوصیات ہیں۔ وہ ابادے داپس بھیجتا ہے جو اس حجر کے شیشے پر چمکے گئے ہوتے ہیں۔ یہ صدیوں سے اظہار میں Act of Gazing کیلئے استعمال ہو رہا ہے۔ ایک آئینہ نسل در نسل منتقل کیا جاتا ہے۔ یہ آئینہ اس کے استعمال کرنے والے کو جو کچھ اس نے ماضی میں کیا ہوتا ہے وہ دکھاتا ہے تاکہ خاندانوں کے جیسے لوہرے اعمال کے بارے میں واضح طور پر جانا جائے کہ وہ کبھی داپس کو ماضی کے

جانے گئے حالات سے اپنے اندر موجود خاصوں کو پیدا کرنے کے بارے میں مطلع کرتا ہے۔ یہ User Physical جسم اور Astral جسم کے درمیان رابطہ پیدا کرتا ہے۔ یہ بہت طاقتور چتر ہے اور user کی قہر آزمائی پکڑاؤ چتر کے اس کی Intuitive طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔

Aqua Aura :

قدرتی Quartz کی کرشٹز کو خالص سونے کے Infusion کے ساتھ ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ Quartz کو ایک بھاری پریشر والے Chamber میں رکھا جاتا ہے۔ اونچے درجے کے ٹیپڈ پیپر میں اور اسے خالص سونے کے بخارات کے اوپر سے گزارا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں نئے رنگت Aqua Aura تیار ہو جاتا ہے۔ یہ ماسٹر Vibrational کرشل ہے۔ اس میں ایک ایسی توانائی ہے جو Intuition اور گفتگو میں اضافہ کرتا ہے۔ اعصاب کو بڑھاتا کرتا ہے اور روحانی قابلیت کو توانا کرتا ہے۔ یہ انسان کی انہرونی خواہشوں کو چمکنے میں بھی مدد کرتا ہے اور دولت اور کامیابی کو کھینچتا ہے۔ یہ انرجی جینے کی قابلیت میں اضافہ کرتا ہے اور اوراک کو میڈیٹیشن، ٹیلی پتھی اور ہیلتھ کیلے بہت سے نئے کھولتا ہے۔ یہ Thymus Gland کی مدد کرتا ہے جو کہ سٹرنم کے نیچے دلی اور گلے کے درمیان میں ہوتا ہے جو کہ تمام کاربونی کے خلاف قوت حاصل کرتا ہے اور ضرورت کے ساتھ اس میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ بخار کو کم کرتا ہے اور اورا کو پرسکون کرتا ہے تاکہ انرجی آرام سے Flow کرے۔ اس کی وجہ سے Upper Chakra کی تمام توانائیاں ہیلتھ کے طور پر کام کرتی ہیں۔

Aqua Aura جسمانی اور نفسیاتی مسئلوں کے خلاف ایک ذوال کے طور پر کام کرتا ہے۔ ہیرنی ذرائع سے آنے والی کوئی بھی منفی طاقت خالص Loving انرجی میں سمیٹ دی جاتی ہے۔ یہ کرشل اعتبار میں محمدی لاتی ہے۔ اس کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور مخالف قوتوں کے خلاف حفاظت کرتی ہے۔ یہ Gold Inclusion ہونے کی وجہ سے Aqua Marine کرشل سے زیادہ Shielding ہے۔

Aqua Marine :

یہ صاف لگاؤ یا پلکا سبز ہوتا ہے۔ یہ Tranquilizing اور Uplifting ہے۔ اس کے علاوہ مصححیت

جگر ہے جس میں چند امدادیات جس سے کوئی ایک بھی اس میں موجود ہوتا ہے جو اسے چمک دیتا ہے۔ کسی امدادیات کے مل جانے کے بعد اسے Aventurscene کہتے ہیں اور اس کا رنگ امدادیات کے رنگ پر منحصر ہے۔ اگر اس میں Mica موجود ہو تو پھر اس کا رنگ ہٹا یا Silverish tx ہے۔ اگر Goethite یا ہیرائٹس کے ٹٹے سے اس کا رنگ سرخ یا Grayish چمک کے ساتھ ہوتا ہے۔ Fuschile کے ٹٹے سے رنگ بھری یا مائل چمکدار ہوتا ہے۔ Aventurac سبز، پیلا، اور سبز، بھورا یا سرخی کسی بھی رنگ میں ہو سکتا ہے۔ روحانی طور پر یہ دل کی حفاظت کرتا ہے۔ تنگی قوت کو بڑھاتا ہے۔ خوش قسمتی اور دو نعمیں اضافہ ہوتا ہے۔ بچپن میں دل، انڈر وئیل گیٹ، جذباتی مسائل کو ٹھنڈا کرتا ہے اور Sexual Organs کیلئے بہتر ہے۔ لطف تو اذن اور Clarity کیلئے بہتر ہے۔ اسے نام طور پر تمام بیماریوں کی میٹنگ کیلئے اچھا سمجھا جاتا ہے یعنی کہ یہ نہ صرف جسمانی مسائل بلکہ ہر طرح کی میٹنگ کیلئے ہے۔ سبز رنگ میٹنگ کا رنگ ہے اور یہ جگر چونکہ Quartz کی بنی ہے اس لئے یہ جگر کو ٹھنڈا کیلئے ہے۔ یہ فاس طور پر جذباتی میٹنگ کیلئے ہے اور جب اس شخص کیلئے دل کے اوپر رہتا جائے اس کے علاوہ جذباتی دباؤ کے دوران بھی اس جگر کو پہناتا بہت مفید ہے۔ اس سے زیادہ سخت توانائی والے جگروں کے ساتھ مل کر بھی پہنچا سکتا ہے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

Azurite :

فوس گہرا نیلا یا ہامی، نیلا، ہٹا یا Copper-Based جگر Malachite کے ساتھ مل کر ملتا ہے۔ میلا شائید سے زیادہ عام نہیں مگر یہ کافی مقدار میں Arizona میں ملتا ہے۔ یہ Brow اور قمریٹ چمک اور بھرا کرتا ہے۔ اس سے حقہ اشکور کی گہرائی کی رسائی ملتی ہے۔ یہ گہری نظروں کا بیجا ہوتا ہے، اور پریشان کر کے کیلئے، فحشاء اور ظہیوں کی Abnormal نشوونما کو کم کرتا ہے۔ کارپ کی زیادہ مقدار تھا خیرائیل، سکن کلکھوگ، سائنس، سپلین، صبی نکام، ذہنی اور انحرک جسم کو متحرک کرتا ہے۔ اسے جھنڈی کا Jewels کہا جاتا ہے۔ یہ جسم کی قابلیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ ایلیو کو کم کرتا ہے۔ رمانا کو کم کرتا ہے۔ Gray Matter کو کم کرتا ہے۔ یہ بڑا ہے اور پیٹ میں بچے کے لکھری کی نشوونما کرتا ہے۔ یہ نیلا جگر آپ کی ماضی کی یادوں سے چھٹکارا دلاتا ہے اور نشان سے مستقبل کے قابل بناتا ہے۔ حقہ اشکور میں پہنچنے کے قابل بناتا ہے اور قابل حالت کا جائزہ لینے کے قابل بناتا ہے۔ یہ ذہن کی

صفائی کرتا ہے اور پھر عارضی خلیات کی طرف راغب کرتا ہے۔ اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچاننے کے قابل بناتا ہے۔ پلٹین، تھالی راتیل، ہڈیوں، جلد کو کادہ دیتا ہے۔ بہت سی کرٹکس اور Gemstones کے ہینک کا حصہ ہے اور اس کے مادہ وسیع پیمانے پر عمل میں بھی اضافہ کرتا ہے۔

Barite / Barium :

یہ ہیریم سلفیٹ ($BaSO_4$) کی Orthorhombic شکل ہے۔ یہ ہیریم کی اہم Ore ہے اور اسے Barytes اور Barite بھی کہتے ہیں۔ یہ سفید یا بے رنگ معدنیات ہے جو اکثر نیلے، بھورے، گہرے سرخ یا پیٹلے رنگ میں رنگا جا سکتا ہے۔ اس کا نام ایک یونانی لفظ Barys سے لگتا ہے جس کا مطلب ہے بھاری۔ یہ پتھر امریکی لوگ اپنی مختلف Ceremonies میں استعمال کرتے تھے۔ یہ ظاہری جسم سے روحانی جسم میں جانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ ذریعہ تحریر میں یہ خواب کی حالت کو تحریک دیتا ہے اور خواب یاد رہتے ہیں۔ جسمانی لیول پر یہ نظام کو Toxins سے صاف کرتا ہے۔ اعصابی معدے کو سکون دیتا ہے اور نشے کی ہینک میں مدد کرتا ہے۔ یہ پتھر مختلف طرح کے کیمیکلز اور بیجیم کے سامنے بھی لڑائی جیت پیدا کرتا ہے۔ یہ پتھر تقریباً دنیا کے ہر حصے میں ملتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر میکسیکو، نیپال، انگینڈا اور امریکہ میں ملتا ہے۔

Beryl Family :

مضبوط اور سخت (کچھ Greasy نظر آتے ہیں)۔ یہ برادور تھروٹ پتھر کو صاف کرتا ہے۔ سنہری بھورا ذہن، صحیح نظام اور بڑھتی ہوئی ہڈیوں، Solar Plexus اور تھرا آئی پتھر اسوریج کی روشنی سے توانائی دیتا ہے اور پھر انسان میں ذہنی Clarity، اعتماد، اہمیت اور تحفظ پیدا کرتا ہے۔ معدے اور لکھائیں کی مدد کرتا ہے۔ ذہنی جسم کے ساتھ کام کرنے میں اور تھکاوٹ، ڈپریشن، افسردگی اور کھانے کے مسائل میں مفید ہے۔ جگر اور جلد سے نقصان دہ جسمانی اور جذباتی عناصر کی صفائی کرتا ہے اور خوف اور بے چینی کو بھی دور کرتا ہے۔ گلابی پتھر دل کے پتھر کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ پتھر انڈیا، US اور USSR میں ملتا ہے۔ پیٹلے، سنہری، سفید، نیلے اور سبز رنگوں میں ملتا ہے۔ غیر ضروری چیزیں کرنے سے بچاتا ہے۔ جو شخص اس کو پہنتا یا رکھتا ہے اس کی توجہ غیر ضروری محرکات یا توجہ کو ہٹانے والی چیزوں

سے منہ جاتی ہے۔ سڑکس سے نہایت کیلئے بہت بھتر ہے اور دماغ کو سکون دیتا ہے۔ گردوں، جگر اور شکلاتی کی صفائی کیلئے بہت مفید ہے۔ دوران خون اور پٹھو خری نظام کو صحیح مضبوط کرتا ہے اور ان میں نقصان دہ عناصر کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے۔ یہ آنکھوں اور قمریت کیلئے مفید ہے اور شادی شدہ لوگوں کے درمیان محبت کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔

Blood Stone : (Heliutcope)

غوس گہرا سبز سرخ دھاریوں کے ساتھ الیکٹرونک ہے۔ قدیم مصری اور فلپائن اسے سکون اور محرکات کیلئے استعمال کرتے تھے۔ Menstrual درد، خضار، خون کا جتنا، بڑیوں کے گورے، خفاکس، دھبے چروں اور دل کیلئے بہت بھتر ہے۔ USSR اور اطالیہ میں ملتا ہے۔ یہ دوران خون کے نظام میں قائمہ دہندہ ہے۔ خون، گندوں، جگر اور پٹھن کو زہر آگوار کرتا ہے پاک کرتا ہے۔ اسے چھو جانا ہے اور دماغ کو سکون دے کر خطرناک حالات سے بچاتا ہے۔ بڑیوں دل اور قمریت کیلئے نظام کیلئے سودمند ہے۔ آواراک کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

Boji Stones : پیرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

یہ آئرن میگنٹا لٹ کی کنکریٹ حالت ہے۔ غوس، گول، سرنگی، بھرا پتھر جس میں آخری کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ جسم کے آخری لیڈ کو متوازن کرتا ہے۔ کافی لوگوں کا کہنا ہے اگر دونوں ہاتھوں میں ایک ایک پتھر رکھ لیا جائے تو اس سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سورج کی روشنی میں الیکٹرونک ری چارج ہو جاتا ہے۔

Brass :

پرتانائی کو آواز ان اور بھال کرتا ہے۔ اسے عام طور پر پیٹنگ کیلئے استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ یہ انرجی کو پاک بھی کر سکتا ہے۔ اسے ذہال کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے حواسیہ یا ذخیری کو کم کرنے کیلئے۔ اس کی عام انرجی (All day) رنگ اور کاہ کو کم کرتی ہے۔ اس کا استعمال ان لوگوں کو بتایا جاتا ہے جن کے خون میں زیادہ مقدار میں دھماکے ہوتی ہے کیونکہ یہ خون کو صاف کرتا ہے۔ اس کے علاوہ دباؤں کے گرنے سے بچانے کیلئے بھی بھتر ہے۔

Clacite :

کافی مقدار میں موجود یہ کرٹیل سلیڈ، گرے، سیاہ، ہمزہ پٹا، نیلا، بھورا اور سرخ رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ اعضاء، ہڈیوں اور جھڑوں کی صفائی اور ذہانت کو تیز کرنے کیلئے بہتر ہے۔ یادداشت کو بڑھاتا ہے۔ کتابوں یا ذہنی تجربات سے حاصل کی گئی معلومات کو آسان کر کے یاد کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کھلاڑی اسے ہڈیوں اور جھڑوں کی پائگی کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ ہینک سے تعلق رکھنے والے لوگوں کیلئے Recommend کیا جاتا ہے۔

Lime Green :

سکون کیلئے بہتر اور دل کو روحانی طور پر آرام دیتا ہے۔ کسی بھی تجربے یا حالت سے سبق سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ انسان کے Vision اور تصورات کو واضح کرتا ہے۔ خوف کو دور کرتا ہے اور پرانے طریقوں کو مستند طریقوں سے بدلنے میں مدد کرتا ہے۔ جسم سے Toxins اور Fumes کو خارج کرتا ہے۔

Green Clacite :

یہ آپ کو کسی بھی مشکل حالت سے نکال کر مزید Challenging اور مثبت حالت کی طرف لے جاتا ہے۔

Gold or Yellow Clacite :

یہ ان لوگوں کیلئے بہتر ہے جو مزید پیشین کرتے ہیں کیونکہ اس کا رنگ سورج اور روشنی سے ملتا ہے۔ ہڈیوں کیلئے بہتر ہے۔ گردوں، ہانگہ باز اور پٹلیں کو صاف کرتا ہے نقصان دہ عناصر سے۔

Clear / Optical :

یہ Vision اور گفتگو کو صاف کرتا ہے۔ بہتری اور خوشحالی کیلئے عام طور پر کلیننگ کیلئے ہے۔

Blue Clacite :

دماغ میں طور پر گہرا کیلئے بہتر ہے۔

کے سائنس میں کات کر مناسب سائنس کی ڈوری میں Pendent کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے Axis اور زاویے مختلف رنگوں میں ہوتے ہیں۔ اصلی کرشل سے جو Cross باری ہوتی ہے اسے Devotion کا سائن سمجھا جاتا ہے اور یہ صفت کو دور کرتا ہے۔ یہ صفت اور دوبارہ پیدا ہونے کو Signify کرتا ہے اور افاقیت کو نگینے میں مد کرتا ہے۔ یہ کرشل اور کیلے ایک ہلکے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ مسائل کب حل کئے جائیں گے بارے میں واضح کرتا ہے۔ یہ تخلیق اور عمل کے مابین توازن قائم کرتا ہے۔ باری کے دوران یہ وجہیت کو قائم رکھتا ہے۔ بخار کم کرتا ہے۔ خون کا دوران ٹھیک کرتا ہے اور ماں کے دوران میں اضافہ کرتا ہے اور چاندی و کروموسوم کی مرمت کرتا ہے۔

Chinese Writing Stone :

یہ قائم سنون اور Andalusite کے پتھر کے ہیں۔ اسے چینی راتنگ کا پتھر اس لئے کہا جاتا ہے کہ کیمکس کی شکل پر پتھر زبان کے لفظوں میں لکھی ہے۔ یہ چین کے صوبہ Hunan میں دریائے یانگتسی کی باری میں پائے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ Auburn، انگلینڈ اور Sierra Nevada، کیلی فورنیا میں پائے گئے ہیں۔ ایک ایسا محدثیات ہے جو قدیم کتابیں Akahic Records میں سے معلومات تک رسائی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خواہش کیلئے بہترین پتھر ہے۔ یہ پتھر Realignment, Reaffirmation اور Recommendation کیلئے بہترین پتھر ہے۔ یہ Change کیلئے تیار کرتا ہے۔ ذمہ داری کو قبول کرنے کے قابل بناتا ہے اور اصلی مقصد کو آشکار کرتا ہے۔

Chrysocolia / Gem Silica :

فحش یا سہری ماگس بنا۔ یہ Friendly اور Soothing ہے۔ دل کے پتھر کیلئے بہترین ہے۔ دل کے جانک کو Heal کرتا ہے۔ پتھر Self-Forgiveness، دل کا امن اور مہربان کرتا ہے۔ انسان کو روزانہ محبت اور روشنی کی امید میں رکھتا ہے۔ قہر و پراکھار کرنے کے جذبات Verbal اور Artistic Creativity اور اہم مقامی رائج کیلئے بہتر۔ دل میں جاذبہ اور جذبات کو متوازن کرتا ہے۔ درد اور بخار کو دور کرتا ہے۔ Auric

Field کو صاف کرتا ہے۔ میکسیکو، USSR، Chile، Zaire اور امریکہ میں ملتا ہے۔ یہ Turquoise سے مشابہ ہے اور اس کی خصوصیات بھی اس سے ملتی ہیں۔ جڑوں کے دروازوں کے مساجل کیلئے بہترین ہے۔ اس کے علاوہ نظام ہضم کے اعضا اور السرد وغیرہ زیادہ مساجل نہیں کرتے۔ خوف یا احساس جرم کی وجہ سے ہائپر ٹینشن یا سٹریس وغیرہ سے نجات دیتا ہے۔ بچہ لڑکے میں مدد دیتا ہے۔ ذاتی اعتماد میں اضافہ کرتا ہے۔ ماضی میں اسے سوسپار استعمال کرتے تھے۔ مٹا جاس کی اس خصوصیت کی وجہ سے کہ یہ حرارت اور ہجہ مردوں کی ہلنگ کیلئے استعمال ہوتا تھا۔

Chrysoprase :

چند سال پہلے شفاف ہیز رنگ کا پتھر ہے۔ دل کے پتھر کیلئے بہترین ہے۔ لہجہ خود اعتمادی اور صلاحات کیلئے مفید ہے۔ ڈپریشن، Self-Focus اور جذباتی یا جنسی مساجل کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ دل یا گردن پر رکھنے سے سیدھے ٹینشن کیلئے مفید ہے۔ یہ USSR اور افریقہ میں پائیدار پائیدار ہے۔ ہیز رنگ کا کرٹل جس کا رنگ سب سے ملتا ہے وہ ذاتی Insight حاصل کرنے کیلئے، سکون کیلئے اور کئی بھی ماحول یا حالات کے مطابق ہے۔ تخلیقی

قوت میں اضافہ کر کے پوشیدہ Talents کو سامنے لاتا ہے۔ Sexually Transmitted بیماریوں سے حفاظت کرتا ہے۔ دماغی مسائل اور مسائل کی چار چلن کیلئے مفید ہے۔

Citrine :

صاف چٹا کارنڈ ہے۔ Solar Plexus پتھر کیلئے بہتر ہے۔ ذہنی اور جذباتی Clarity کیلئے۔ یادداشت، قوت ارادی، پراسیدی، اعتماد، خود عقلی اور نظام ہضم کیلئے، پریشانی، خوف، ڈپریشن، معدے کی ٹینشن اور اگرچی کو کم کرتا ہے۔ سلیمن، گردوں، لہجہ، ہیز جزی سسٹم اور شہنائی کی مدد دیتا ہے۔ Citrine ان دو پتھروں میں سے ایک ہے نفی توانائی کو صاف کرتا ہے۔

یہ بہت توانائی والا مفید پتھر ہے۔ عام طور پر اس کا رنگ سنہری چٹا ہے۔ عمر گزرنے والوں میں بھی ملتا ہے بلکہ کچھ لڑکچڑے پتھر کو Smoky Quartz سمجھتے ہیں۔ سکاٹ لینڈ کے Celts لوگ گرے پتھر کو Morion اور Carnagorn کہتے ہیں۔ وہ لوگ طاقتور اور مثبت سمجھا رکھتے ہیں۔ یہ کسی بھی انسان کی زندگی کے مختلف

اے مائیکل گل مکنزی والدین کے رحم کرنا امین

شعبوں کو اپنے شاندار رنگوں سے آفر جا کر سکتے ہیں۔ Motivation کو بڑھاتے ہیں اور جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ کرتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں نظام ختم بہتر ہوتا ہے اور ہر اعضاء کی صفائی ہوتی ہے۔ طون کی صفائی کا بھی کام کرتا ہے۔ تعلیم اور بدنس سے فٹنس لوگوں کیلئے بہت مفید ہے۔ تخلیقی قوت کو استعمال کرنے میں مدد دیتی کرتا ہے۔ مختلف کمات کا جائزہ لیکر انہیں مثبت سمت میں لے جانے کیلئے مدد کرتا ہے۔ اندرونی سکون اور سکورٹی پیدا کرتا ہے اور ہمیں کم حساس بنا کر Constructive عقیدہ کیلئے تیار کرتا ہے۔ منفی احساسات کو دور کرتا ہے۔

Cobalt-Calcite :

محبت، مہر، شرافت اور جذبات پیدا کرتا ہے۔ جذبات کی شدت کو کم کرتا ہے۔ ذہنی اور جسمانی توازن لاتا ہے۔ دل کے پتھر کیلئے بہت مفید ہے۔

مرچو

Copper :

قوتانی کا بہترین موصل ہے۔ خیالات کو واضح کرتا ہے۔ ہلکے کیلئے بہتر اور پہننے والے کے انرجی فیلڈ میں اضافہ کرتا ہے۔ Rheumatism اور Inflammation میں درد، ان طون میں توازن، سورج کی روشنی کو کیلئے بھی بہتر ہے۔ پتھری اور شے کو ختم کرتا ہے۔ تحکات کو دور کرتا ہے۔ دوران طون میں توازن، سورج کی روشنی کو گرم اور چاند کی روشنی کو خفہ کرتا ہے۔ سورج سے توانائی لیتا ہے۔ بہت سے رنگوں مثلاً نیلے، سرخی، اہل، سورج سے نکلے گرسے کو سرخ رنگ دیتا ہے۔ مچا ہوا کو مستقل کرتا ہے اور مدافعتی نظام میں بہتری لاتا ہے۔ کاپر سے خون میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ پیچیدہ کیلئے مفید اور ان میں آکسیجن کو زیادہ مقدار میں اندر لے جاتا ہے اور آلودگی کو ختم کرتا ہے۔ نشوونما اور صحت میں کمزوری کو ختم کرتا ہے۔ ان کی فنی کو برقرار رکھتا اور Irritation سے بچاتا ہے۔ جذبات کے اظہار اور قبولیت کی اہلیت میں مددگار ہے۔ اعلیٰ احساس میں اضافہ کرتا ہے۔

Coral :

کلیشیم اور Calcite سے ٹکڑا ہوتا ہے۔ درد بخشک لایا ہے۔ جذبات کو خاموش کرتا ہے اور اندرونی سکون پیدا کرتا ہے۔ اوراک، تصورات اور Visualization میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم میں دوران خون اور ہڈیوں کے

لِثَام کو طاقت دیتا ہے۔ نشوز کے دوا دہنہ کے عمل کو محرک کرتا ہے اور جلد تلخی نشو و نما کرتا ہے۔ سپائل، پالمسٹری، کینال، عصمی، لِثَام اور Thalamous کے سناخن میں مد کرتا ہے۔ گول کے حلقہ رنگ انفرادی طور پر یا خاک استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ پُلیں اور غول کی بیماری کیلئے بہترین پتھر ہے۔ ذہن چاروں کے خلاف لڑنے میں مد کرتا ہے۔۔۔ یعنی کے ساتھ اس کا محرک تعلق ہے۔

Red and Orange :

روٹ اور پسین پکرا کو توانائی Warmth اور Fertility کیلئے متحرک کرتا ہے۔ جذبات کو توانائی دیتا ہے۔ چھہ، خون، تولیدی نظام، دماغ، اعصاب، جینا یا کروم، Meridians اور یا جی ڈی اور ڈکٹوز کو دوبارہ بننے میں مدد دیتا ہے۔ (بائی ڈیٹر سیریا بتاتا کہ حالت میں اسے استعمال نہ کریں)۔

مُوحُو

Pink:

دل کے چکرا کیلئے حمایت، Care اور Compassion میں اضافہ کرتا ہے۔

اے: اللہ کل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

برسکون Meridians کو ٹپک کرنا ہے۔ طریقہ حقیقی کی شرح اور اعصاب میں بد کرتا ہے۔

Black:

تعلقات میں اضافہ کیا جائے گا۔

Blue :

قمر کوٹ چکر گو پیدا کرتا ہے اور اسے توانائی دیتا ہے۔ قمر آؤ کی چکر کو بھی روشن کرتا ہے اور استعمال کرنے والی کی نفسیاتی باطنی اور اہلیت میں اضافہ کرتا ہے۔ کامرس کے شعبہ سے منسلک لوگوں کیلئے بہتر، معاشی اہلیت میں اضافہ کرتا ہے۔ گنگے کی چاروں کیلئے مفید ہے۔

Corundum :

دوسرا سخت ترین معدنیات Unknown کو واضح کرتا ہے۔ اور اکی باخبری میں اضافی خواہشات کو تحرک کرتا ہے اور اس کو بحال کرتا ہے۔ جذبات کو شفا کرتا ہے۔ سخت اور ناپائیدار رویوں سے دور کرتا ہے اور غصے کو دور ہوتا ہے۔ جلدی اور آنکھوں کے مسائل میں بہتر اور جسم میں باطن لاتا ہے۔

Creedite :

منید ہجر امریکہ اور میکسیکو میں دستیاب ہے۔ جسم کے کمزور نگ نظام کیلئے بہترین ہے۔ خون کی صفائی کیلئے منید۔ خود کو بہترین طریقے سے اعتبار کرنے اور دوسروں کو سمجھانے کیلئے منید ہے۔ ندرانی سردوں کے حوالہ سے صحتی نظام کیلئے بہت منید ہے۔

مرچو

Cuprite :

اے مالک کل فلاحی و اندیشہ پسند چکار کے بہادر کیلئے منید ہے۔ کئی اہلی توانائی اور قوت اور اہلی کیلئے بھی منید۔ دل کے چکر کیلئے بھی منید۔ دل، بخار، آکسیجن، جیلاڈیٹم اور فیلنگ کیلئے فائدہ مند ہے۔ سرخ سے براؤن مرل امریکہ، آسٹریلیا، میکسیکو اور USSR میں پایا جاتا ہے۔ جیلاڈیٹم ہے۔ دل کیلئے منید، دل، جلد، ہڈوں اور Skeleton کیلئے بہتر ہونے سے بڑے لوگوں کے ساتھ Deal کرنے میں مددگار ہے۔ ماضی کے تجربات کا مشاہدہ کرنے کیلئے مددگار ہے۔

Danburite :

صاف کرٹل، چمکدار، خالص، سفید روشنی، جسم اور دماغ کی Filling اور رابطہ کیلئے کمزور نگ اور Purifying کیلئے بہترین ہے۔ کراؤن چکار کو Joy اور روشنی سے Fill کرتا ہے۔ دل میں سہائی، ایمان داری اور سکرامنٹ لاتا ہے۔ دماغ، جسمی نظام، Life Force اور باخبری کو مضبوطی دیتا ہے۔ سینگ کیلئے زبردست آلہ ہے۔

Deser Rose :

مجسم بنانا، گھورا، خیالات، ذہنی Vision اور Perception کو Clear کرتا ہے۔ پریشانیوں کو ختم کرتا ہے اور حقیقت پسندی کی طرف راغب کرتا ہے۔ روحانی بلکل سے بچاتا ہے۔ باطن اور مستقبل کی رسائی کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ برٹس میں Material Pursuits لانے میں مدد کرتا ہے۔ فخرت میں لپک پیدا کرتا ہے۔ فیصلہ کرنے میں مضبوطی لاتا ہے۔ روجھ کی ڈی کو سیدھا رکھتا ہے اور انرجی Blockage کو ختم کرتا ہے۔

Diamond : (Carbon)

جب میرے کو ہینگ کے مقابلہ کیلئے استعمال کرنا ہوتا ہے اس کی Monetary Value کو بھول کر اس کے انرجی کے ساتھ لاپنی عقل کو دامن میں رکھنا چاہئے۔ یہ دوسرے Gems اور کرسٹل کے ساتھ بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ اگر اسے Aquamarine کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ اس کے کھینچنے کی خصوصیات اور Mental Soothing میں اضافہ کرتا ہے۔ اگر صرف اسے پہنا جائے تو پینے والے کی قلبی میں اضافہ کرتا ہے۔ ہر قسم کے امراض میں پہننے والے کے خیالات اور رویوں کو جذب کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ پینے والے کی طاقت اور کمزوری کو بھی جذب کرتا ہے۔ مایوسوں کے بدلے خوشحالی اور سخاوت، غفلت کے بدلے محبت، کراؤں چکرا کو کھولتا ہے اور انرجی کے Blocks کو صاف کرتا ہے۔ روحانی محبت اور امن کا سبب ہے۔ یقین اور اعتماد کی نشانی ہے۔ زمانہ قدیم میں اسے Detoxing کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔

Diopside / Enstatite :

صاف، گہرا، سنہریا، ہینگ کیلئے بہتر اور دل کے مرکز کو وسیع کرنے کیلئے محبت، عاجزی یقین کے ساتھ ساتھ دل اور پیچھے والوں کیلئے مفید ہے۔ براؤن، سبز اور سفید پتھر برہمنی، آئر لینڈ اور امریکہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ

USSR اور اطالیہ میں بھی ملتا ہے۔ یہ دریاں خون اور کھنڈر لگے اعضا کیلئے ناکہ و بند ہے۔ ذہنی Clarity کیلئے بہتر ہے۔ پتھر چمکے جھکڑے طالب علموں اور سرخروں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔

Diopase :

چھوٹے چھوٹے ہنری مائل طبعی سیلیکٹ کرشل ہیں۔ اس کا طاقتور سبز رنگ دل کے پتھر پر اثر کر کے غم، دل کا درد، Abuse اور نظر اندازی وغیرہ کیلئے بہتر ہے۔ نقصان کو Self-Love میں بدل دیتا ہے۔ دل کو گہرائی، طاقت اور مصمت سے دو بالا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ حوصلہ اور گرمی ہے غرض محبت کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ جذباتی دل کو روحانی دل سے مربوط کرتا ہے۔ ذہانت، خلوص، جذباتی توازن اور Self-Worth میں اضافہ کرتا ہے۔ مرکزی صمبی نظام، پیچھڑے، دل، ہڈی پریش اور سٹریس کیلئے مفید ہے۔

مرچو

Dolomite :

Milky/Asteli/Pink، گہلی عام طور پر دل کے پتھر کو کھولنے اور Heal کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

ای مالٹہ کی مینیرا الدین رحمہ اللہ Creativity، Spontaneity اور ترقی کو مین

جو جانے کیلئے بہتر ہے۔ لٹائیم کے اجزاء ہڈیوں، دانتوں، پٹھوں، عورتوں کے تولیدی نظام اور PMS کیلئے مفید ہے۔

Eilat Stone: (Chrysocolla and Malachite)

دل، پیچھڑوں اور قحروں پتھر کی جذباتی اور فزیکل سیلیکٹ کیلئے بہتر ہے۔ دل، خوف، دکھ، سٹریس وغیرہ کیلئے مفید، ڈپریشن کو ختم کرتا ہے۔ سائیکس، امن، ہنریوں اور باتوں کی رسی جڑیشن میں مدد کرتا ہے۔ دل، روحانیت اور جسم میں ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ دل کے سکون، Self-Expression اور Creativity کیلئے مفید ہے۔ دریا، نظار اور حوش کو کم کرتا ہے۔

Elestial :

کھیر یا سوسکی کو اورغ کی خاص قسم ہے۔ کھیر ڈرائی illusion کو Clarity میں بدل دیتا ہے۔ سچائی اور نقطہ

نکاح واضح کرتا ہے۔ روحانیت کیلئے تیار کرتا ہے۔ کراؤن چکرا کو متحرک کرتا ہے۔ دل اور دماغ کو کھول کر دیتا، Denial اور Self-Judging میں مدد کرتا ہے۔ ڈرگ یا الکوحل کے استعمال میں دماغ کے غلیبوں کو Heal کرتا ہے۔ چکراز کے مابین انرجی کے بہاؤ کیلئے ہلکا کام کرتا ہے۔

Emerald :

دل کے چکرا کو مضبوط کرتا ہے۔ نشوونما، امن، ہم آہنگی، مہربانیت اور محبت اور ایمان داری کیلئے ڈیپیشن اور ہے خوابی کو دور کرتا ہے۔ پر امن خوابوں کیلئے، Breathing، دل، لمفوز، خون، تھائی ماس، ہانگہ باز، Labour، آنکھوں کی نظر اور انچرک فیلڈ کیلئے۔ زمانہ قدیم میں خون کو صاف کرنے اور زہر کو ختم کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔ جوش پیدا کرتا ہے اور لامتناہی صبر کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سبز رنگ کے مختلف Shades میں ملتا ہے۔ پینے والے کو فریج، جذباتی طور پر فانی کشش میں مدد کرتا ہے۔ زرد، صاف اور سبز میڈیشن اور ہیلتھ کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔ اسے جب ہرے کے ساتھ یا اسکیلے پینا جائے تو بہتر کام کرتا ہے۔ یہ عقلی کو اجاگر کرتا ہے۔ کروہ کیلئے بہتر ہے اور شوگر یا ذیابیطس کے مسائل کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ اسے مستقل طور پر مت نہیں۔ اسے صرف ضرورت کے وقت چھینیں۔ یا چھرا اعلیٰ، Chiropractor، نیچرلز، ماسیج کوئسٹرز، Optometrists، Masseurs یا close کو انرجی میں کام کرنے والوں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ اوراک کو بڑھاتا ہے اور توازن قائم کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ یہ یادداشت کو بڑھانے اور Lovers کی سچائی یا جھوٹ کو کھانہ کرنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔

Epidote :

مہربانیت، دل اور انرجی کیلئے بہترین ہیں۔ حوصلہ اور برداشت پیدا کرتے ہیں۔

Flint :

مرنگی، سفید، سیاہ، سرخ اور براؤن چٹور دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں پایا جاتا ہے۔ ہرے جسم کیلئے

Yellow :

فکس، تعاون، سکون، سائٹس اور کائنات کے ساتھ شلک ہونے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

Glusters :

بہت زیادہ کام سے بچا ہونے والے Stress کیلئے مفید ہے۔

Double Pyramid :

روح اور جسم کو ایک دوسرے کے مطابق کرتا ہے۔ اندرونی اور بیرونی باختری اور کائنات پکرا کر روش کرتا

ہے۔

مرچو

Fuchsite :

Recovery, Compassion, (Chrome-Mica) ہے۔

Friendliness, Lightheartedness, Recovery, Compassion, (Chrome-Mica) ہے۔

Garnet :

گہرے سرے سے ٹکڑے پیلے، براؤن اور سرخ تک مختلف رنگوں میں ملتا ہے۔ زیادہ تر امریکہ میں ملتا ہے مگر اس کے علاوہ پوری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ تخلیقی سوچ، جذبات اور دوسروں کو متحرک کرتا ہے۔ ہتھ پکڑنا زیادہ ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔ سرخ روٹ اور پلٹین پکڑ کر گرم جوش کیلئے، جذباتی اور فزیکلی انرجی کرتا ہے (جزروں کے درجہ Frostbite اور فانی) آزمائش قدم میں بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ حفاظت، کم بلڈ پریشر، خون کی صفائی، پائوں، گردوں اور کھال سنوٹز کیلئے بہتر ہے۔ لائف فورمز اور جنسیت، بارسوز کا توازن، انٹی بائیوز، Fertility، Stawina, Persistence پر اعتمادی اور ضد کے خلاف بہتر ہے۔ زیادہ ٹھنڈے، مہربانی، ہنسی بلڈ پریشر، گرمی اور سوزش کیلئے۔ اور پکڑ کر خوشی، توانائی۔ جب اس پتھر کو پکڑ کر ٹری گینڈ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ گزری ہوئی

Hematite :

یہ آئرن آکسائیڈ ہے۔ دھج میں سنیل گرے سے لیکر سیاہ تک ملتا ہے۔ سولر گرے آئرن کی Ore ہے۔
(FeO₂) دھت چکرا کیلئے بہتر، نقل و احتکار اور پریشانی کو دور کرتا ہے۔ ذہن کو شفاف کرتا ہے۔ ادھیاز توجہ اور یادداشت کیلئے بہتر۔ خاص طور پر پڑھائی Bookkeeping اور گہری فہم کیلئے مفید ہے۔ اعتماد، قوت، ارادی اور بہادری کیلئے۔ معری اسے سپر یا اور جینی پریشانی کیلئے استعمال کرتے تھے۔ سہلین اور خون کی صفائی کرتا ہے۔
Jellag، سٹریس، Birth اور پختہ ہونے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ کبھی اس کی سطح پر گہرے سرخ دھبے بھی ہوتے ہیں۔ امریکا، برازیل اور کینیڈا میں ملتا ہے۔ اس میں موجود آئرن کا خون پر بہت اچھا اثر ہے۔ گندوں میں خون کی صفائی کیلئے مفید ہے۔ Self-Esteem کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ باخون کے بننے میں مدد کرتا ہے۔ پینے وقت اس چمکر کو دھج کی ٹڈی کی بنیادی پروکٹنا چھیننا۔

Herkines Diamond :

اے مالک کل مدینہ والہ دین پر رحم فرما آمین

Alpha میں منتقل کرنا ہے۔ مرد اور کراؤن پیکر کو مضبوط اور ٹھیکر چھل اور میڈیٹیشن کیلئے کھولنا ہے۔ اسے Dream Stone کہتے ہیں۔ یہ نقطہ نظر کو حیرت انگیز طریقے سے چڑھاتا ہے۔ چکرا کے مابین انرجی کے بہاؤ کو آسان کرتا ہے۔ یہ نیزہ سے مشابہت میں ہے کیونکہ دوسرے پتھروں کے ساتھ مل کر ان کی ہیجان کو الٹی کو بڑھاتا ہے۔ دن بھر کی تھکاوٹ اس طریقے کو کم کرتا ہے۔ دوسرے چھپنے میں مدد کرتا ہے جس میں کم مزاحمت ہو۔ ماضی کے تجربات کو یاد رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

Hiddenite :

یہ Kunrta کی طرح ہے۔ ڈوٹھالی کیلئے بہت مشہور ہے۔ دل کو صاف کرتا ہے۔ محبت یا دولت کے نقصان کو برداشت کرنے میں مدد کرتا ہے۔ سکون کیلئے ہے۔

انکھار میں آسانی کرتا ہے اور جذبات کو Constructive راستے پر لے جاتا ہے۔

Red Jade :

جذبات لبرل اور Active ہوتے ہیں۔ اس میں احتیاط یہ ہے کہ پہننے والے کے جذبات بھی کنٹرول سے باہر نہ جاتے ہیں اور وہ ان کا انکھار چاہتا ہے۔ غصے کی صورت میں۔ اس ہتھکڑ کو پریشانی اور ٹینشن کو دور کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Levender Jade:

ان لوگوں کے لیے مفید ہے جنہیں صحت میں دکھانا ہو اور جو اپنے اندر شائستگی اور ملنا چاہتے ہوں۔ جذباتی معاملات میں خود پر کنٹرول کرنا سیکھاتا ہے۔

مرچو

White or Cream Jade :

اے مالک پیکل کو میری قوتانی ٹیٹل اور قائمہ منہ پر اس میں استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ یہ کسی طریقہ کی تکمیل Situation میں بہترین طریقے سے نکلنے میں مدد کرتا ہے۔ آنکھوں کے لیے جو بڑا کیا جاتا ہے۔

Yellow and Orange Jade:

دونوں ایک دوسرے سے متاثرہ خیال رکھے جاتے ہیں۔ دونوں خوشیاں بانٹتے ہیں۔ تمام انسانیت میں رابطہ قائم کرتے ہیں۔ جسم میں غذا اور فضلے کے Process میں مدد کرتے ہیں۔

Jasper :

Chalcedony کو اربو ہے۔ مختلف رنگوں مثلاً چلے، اورنج، اور یوٹون اور سبز زیادہ مشہور رنگ ہیں۔ یہ باتوں کے پہلے میں مدد کرتا ہے۔ صدقیات کو مناسب اور میلنگ کے کام آتا ہے۔ گرے رنگ زیادہ طاقتور ہیں۔ Excers پہلے جو بڑا کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کے کسی بھی حصے کو Over-Stimulate نہیں ہونے دیتا۔

Stable کرتا ہے اور زہر پیلے سوا کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

Red Jasper :

یہ پتھر جلد سنوں کی طرح دوران خون کے نظام کیلئے بہتر کام کرتا ہے۔ خون سے متعلق بیماریوں اور بھڑکی بیماریوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ کسی بھی مسئلے کے بہت خطرناک ہونے سے پہلے سامنے لے آتا ہے۔ اس کے علاوہ حفاظت، انرژی اور بہت کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ خون، لطیف، خون کے بہاؤ کو روکنا، زخموں کو بھرتا بھی اس کی خصوصیات میں شامل ہیں۔ اسے روٹ پکرا پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ پکرا ریز ہڈی کی بنیاد پر موجود ہوتا ہے۔ یہ پکرا صحت، خوشحالی، حفاظت اور موجودگی لاتا ہے۔ سرخ پتھر Project پتھر ہوتے ہیں اور یہ بیماریوں کو ختم کرنے، اور اک کو مستحضر کرنے، ہمت، طاقت، جسمانی توانائی، خوش قسمتی اور کامیابی کا سبب بنتے ہیں۔ یہ کلینک، بیماری یا غیر شفاف ہوتے ہیں۔

مرچو

Yellow Jasper:

یہ مالک کو کمال کی زندگی گزارنے کیلئے مفید ہے۔ انسان میں بنیادی طور پر چار چیزیں ہیں جن کی حالت میں لگتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ دنیا کی ساری چیزوں کو سمجھ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ تفکر، Inspiration، حفاظت، Visualization، سفر، انہدام، جسمی نظام، جلدی امراض اور سانس کے مسائل میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ پتھر Solar Plexus پر استعمال کیا جاسکتا ہے اور آگ اور خود کی پہچان کیلئے مفید ہے۔ یہ پکرا یا اور پکرا کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ یہ ہماری ذاتی توانائی کی بحالی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ قوت ارادی، Dutonomy اور جینا پلازم کیلئے بھی بہتر ہے۔ صحت مندی کی حالت میں یہ پکرا ہمارے اندر توانائی، با اثریت، Spontaneerity اور نہ مطلوب ہونے والی شخصیت بناتا ہے۔ یہ رنگ اعتماد بحالی کرنے کیلئے بہتر ہے۔ یہ پتھر Luck اور کامیابی کیلئے بھی استعمال ہوتے ہیں۔

Jet :

یہ ایک نامیاتی مواد ہے جو ہیلنگ سنوں کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ کوئیک کی طرح نکلی کی ایک قسم ہے

البتہ کوئی سے زیادہ سخت ہے۔ اس میں جذبہ کرنے کی خصوصیات ہیں۔ فطرتاً تو ان کی کوٹھالی لئے مہیا کر دیا ہے۔ ان لوگوں کیلئے خاص طور پر سوئے ہوئے جہاز ہیں جس کی طرف میں جاتا ہیں اور جس کی وجہ سے ان کی زندگی محدود ہے۔ مرنے کے لئے کوئی کنٹرول کرتا ہے اور ان پر پلٹنے کے خلاف لڑتا ہے۔ روحانی روشنی کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ اگر پہنچا نہ تو اسے مادی میں گھرا کر نہیں۔

Kundalini Quartz :

یہ افریقہ میں Congo میں ملتا ہے۔ یہ Smoky کوارٹز ہے جس میں سیاہانہ لہجے موجود ہوتا ہے۔ کٹھناتی روتواناتی ہے جو کہ مٹیسی نظام کے مرکز اور جڑ کی ٹہنی کے بغلوا میں پائی جاتی ہے۔ اسے کسی بھی انسان کے کائناتی تحقیقی توانائی کے تجربات بھی کہا جاسکتا ہے۔ ان جہزوں کو اس لئے کٹھناتی کوارٹز کہا جاتا ہے کیونکہ یہ دماغ پتھر سے لیکر کراؤن تک کا انرجی پھول بڑھاتے ہیں۔ اتنا طے نہیں کہ انرجی کو بڑھاتے ہیں اور کوارٹز اس انرجی کو ایک حصے سے دوسرے حصے تک لے جاتا ہے۔ کٹھناتی میں اضافے کا مطلب ہے روحانیت میں اضافہ۔

۱۔ **مَالِکُ** کنزِ مایہ و الدین پر رحم فرما..... آمین

یہ Spodomene اور Lithium کا مرکب ہے۔ گلابی صاف، بہت طاقتور دوا ہے۔ یہ نیکر ڈور نیکر ڈور کو تیار کرتا ہے۔ بلاشرادعت اور جذبات کیلئے، جذباتی توازن، اعتماد اور اعلیٰ ذات سے رابطہ کیلئے مفید ہے۔ ذہنی نشیو کا آثار چھانڈ اور خطر میں کو کم کرتا ہے۔ مرد اور کراؤن چکرا کیلئے۔ میڈیکل شعبے میں Psychiatric Disorders کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ سمجھ و ادراک اور ذہنی توازن کیلئے بہتر۔ جدید زندگی کے دباؤ سے نجات دیتا ہے۔

Kyanite :

بلکہ بلا اسے بردہ پر رکھنے سے قرقر آئی اور قرقر سے پکارا کو کھولنے کے کام آتا ہے۔ یہ، Foresight، Psychic Images اور ایک، میڈیٹیشن اور رگھو کر جی جاتا ہے۔ قرقر آئی یہ یہ سوالوں کے جواب دیتا ہے۔ خاص طور پر تصوراتی سوال۔ ہماری فطرتی قابلیت کو اس لیول پر لے آتا ہے کہ ہم اپنے خیالات کو حقیقت کے ذریعہ پر کر سکیں۔

Labradorite: (Spectorolite)

سبز، نیلا اور پتھر رنگ میں ہر انسان کی طاقت کے دنیا کے ساتھ Share کرتا ہے۔ آسمان اور زمین کو
نیزہ کیلئے۔ دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ Solar Plexus، دوسرے پتھر اور جس کسی اور سینٹر
میں ان کی ضرورت ہوتی ہے اسے کوہنہ ہے۔ شعلہ کی کلیننگ کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

Lapis Lazuli :

فوتوں اور مہمانے رنگ سے گرے نیلے، رنگوں تک میڈیٹیشن میں گراؤن پتھر کو کوہنہ ہے۔ اعلیٰ روحانی،
اوراک، اعلیٰ ذات سے رابطہ، Overview اور سب کی اچھائی کیلئے فیصلے کرنے میں۔ خاموش کرتا ہے ذہنی بالکل کو
اور تنظیم کرتا ہے۔ قہر و پتھر کو کوہنہ ہے۔ Self-Expression Lkhaui، TKliq، اور Dream
Insight، مکمل Awareness، پریشانی کیلئے پتھر ہے، Autism، شرمیلہ پن، عصبی نظام، ڈپریشن،
Self-Acceptance، بولنے، سننے، بکڑی، DNA، صحت، اور (خاص طور پر سردی اور پینے والے کو
ہر ایک انسان کی طرف سے یہ ہے۔ U.S.S.R. اپنی طاقتوں میں ماحول میں پیدا ہونے کے نظام خاص طور پر
تھے اور پتھر کو کوہنہ ہے اور انسانی نظام کیلئے مفید ہے۔ خون کی صفائی کیلئے بہترین اور مددگار نظام کو اچھا
باتا ہے۔ خیالات کو بہتر کرتا ہے اور جسم کے تمام اعضاء کو Align کرتا ہے۔ ذہنی اور روحانی Purity کیلئے استعمال
ہوتا ہے۔ اسے گھسے کا قہر و پتھر نہیں جتنا جان سکتے ہیں۔ تاکہ پینے والے کی انرجی اور کوہنہ ہے۔

Larimar :

نرم، آسانی بخلا اور Caribbean پتھر۔ پانی، سمندر اور ہوا کی خاموشی، دل اور دماغ تک لاتی ہے۔
فرت، خوف، ڈپریشن، زندگی کے درد اور محبت کے کھوئے میں اور ایسے مسائل میں مدد کرتا ہے۔
Self-Expression، صبر، توازن، سادگی، تخلیق اور آرت اور رنگ میں مددگار، صرخا، صرخوں کے ساتھ، ٹھنڈک
پہنچاتا ہے۔ بخار، سوزش، Sunburn اور گرمی سے بچاتا ہے۔ خاص طور پر تخلیق کا سوس اور قہر و پتھر پتھر
ہے۔ دل کا Uplift کرتا ہے اور سڑکس میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

Lepidolite :

اس میں تصحیح کی کافی مقدار ہے۔ اس کا رنگ لیٹور سے نیلے گلابی رنگ ہے۔ دھندلا اور Sparky ہے۔
 پر سکون اور روٹھکس کرتا ہے۔ احساسات کی شدت، سڑکس، صہ کی تہہ لٹی، ڈپریشن، self-criticism، پریشانی، نشو
 اور پریشانی میں مدد کرتا ہے۔ امید، سکون، شرافت، Self-Love، Self-Forgiveness، پریشانیوں کے
 بغیر قلبی اور جذباتی دلچسپی کیلئے مفید ہے۔ سطر گینڈا، مدافعتی نظام، جلد، DNA کیلئے برو پتہ، باکوری جانی محبت کیلئے دلچسپی
 کرتا ہے۔

Lodestone :

اسے نیکنائٹ آئرن بھی کہتے ہیں۔ چٹانوں کا سیاہ اور قدرتی مقناطیس ہے۔ یہ جانا صرف کی طرح انسانی
 ہوسانے، واضح سوچ، کام اور فیصلوں پر فوسس کرنے کیلئے ہے۔ چھڑکی سینٹرومین سے ایکٹرو نیکیٹ طریقے سے
 زہریلا مواد اور درد کو کھینچ لیتا ہے۔ کہا جاتا ہے 2600 گیل سنچ سے نیکی اس کی کوہوں سے واقف تھے۔ انہوں نے
 اسے نیکنائٹ آئرن کی طرح چھانچا یا مائے تو شملہ اور جنوبی قطبوں میں لکھ جاتا ہے۔ ان اطراف کی جگہ
 سے انہیں Leading Stone یا Lodestone کہا جاتا تھا۔

Malachite :

اس میں تانے کی کافی مقدار موجود ہے۔ میلاٹائیٹ اور آئرن رائیٹ سیاہی لحاظ سے ایک جیسے ہیں۔ فرق
 صرف انکلیل میں ایٹوں کی ترتیب کا ہے۔ برو پر، جسمانی انقباضی اور ارتکاز کو تھکاؤ حرکت کرتا ہے۔ دل اور Solar
 Plexus سینٹرز کیلئے ہے۔ مصدوم، جگر، گردوں کی پتھری، پیچھے سے، مدافعتی نظام، MS، اور ان خزان کیلئے مفید، درد
 کم اور شل کرتا ہے۔ سوزش ڈریشن جلد کیلئے Auto نیلڈ کو ایسے طریقے سے صاف کر کے جسم کی حفاظت کرتا ہے۔
 غیر ضروری توانائیوں کو جلدی سے جذب کر لیتا ہے۔ جس میں کچھ نروٹی وی اور باقی رہنے چھڑکیں۔ کرے کے چاروں
 گلوں میں اسے رکھیں اس سے کارہت میں Toxins اور tase اور غیر مرغوب جانی گے۔ اسے اکثر اوقات سنگ
 ہو تو روزانہ صاف کریں۔ یہ کارہت کی بنیاد کی Ores میں سے ایک ہے۔ اسے بہت احتیاط سے استعمال کریں کیونکہ اس

کی مثلی خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں۔ بیماری کے طور پر استعمال کرتے ہوئے بہت احتیاط کریں۔ اگرچہ اس کا مثبت استعمال کی گئی ہے اور یہ بہت مفید ہے جب سوزا اچھا ہو۔ ہیڈنگ کے طور پر استعمال کرتے ہوئے یہ جاننا ضروری ہے کہ ہیڈنگ کون کر رہا ہے۔ یہ Relaxation، نیورالوجیکل، Disorder اور ہاتھوں کی دلی تیزیشن کیلئے مفید ہے۔ یہ ہیڈنگ خصوصیات کو پیدا کرتا ہے اور ذہنی یا رگوں کے خلاف لڑتا ہے۔ Optic نیوران کو پیدا کرتا ہے۔ سہلین، بانکر یا ذہنی التھیراپی اور Dyslexia میں مدد کرتا ہے۔ نیو کیمیائی یا اور شیشو کے پاس رہنے والے لوگوں کے گھروں میں اس حجرے کو رکھ دیا جائے۔ خاص حالت میں اس حجرے میں گرد کے ذرات ہوتے ہیں جو کہ Toxic ہیں اور اس سے بچنا چاہئے۔

Malachite / Azurite :

دو مفید حجرے کا قدرتی مرکب ہے۔ میلاخائیٹ اور آزیورٹ ایک جیسے حجرے ہیں۔ فرق صرف رنگ میں ہے۔ ہنری مکمل دنیا حجر جو سب کیلئے مفید ہے۔ میلاخائیٹ میں مثبت اور مثلی توانائیاں نکالنے کی صلاحیت ہے۔ Soothing اور Calming ہے۔ ہنری مل تھوڑی سی Neutralize کر دیتے ہیں اور ہنری مل کی حالت پیدا کرتے ہیں۔ نیند بھر ہوگی اور آپ اپنے خوابوں کو اچھے طریقے سے Interpret کر سکیں گے۔

Marascite :

یہ میلاخائیٹ کی طرح Silver-Gray آئرن کی Ore ہے۔ یہ آئرن سلائیٹ ہے۔ انسانی کو متحرک کرنے والے حجرے میں سے ایک ہے۔ ذہنی احتکار اور پریشانی کو ختم کر کے ذہن کو صاف کرتا ہے۔ ارتقا و ترقی، یادداشت، تعلیم، پڑھائی میں مدد Book Keeping اور گری نیند کیلئے بہتر ہے۔ احتکار، پریشانی اور بیماری کیلئے قدیم مصری اسے مسیور یا اور ذہنی پریشانی کیلئے استعمال کرتے تھے۔ سہلین اور ملون کی صفائی کرتا ہے۔

Marble :

دوسرا بہت عام اور کافی مقدار میں ملنے والا حجرہ زیادہ تر امریکہ، اٹلی، اور یونان میں پایا جاتا ہے۔ مفید،

اور فلیس کو دہاڑہ بننے میں مدد کرتے ہیں۔

Moldavite :

سبز اور ہزی اہل گھرا رنگ، بہت ٹایاب ہے۔ ہار سے Dull مگر امد سے گہرا سبز۔ امریکی کے سینٹوڑ کو کھوتا ہے۔ ہارٹ پکرا کیلئے۔ زمین کو چھوڑنے کی خواہش کو آن کرتا ہے اور کراہیں پکرا کیلئے۔ روحانی قوا میں کوٹلی جو شک رہائی دیتا ہے۔ زیادہ صحت مند اور Spiritual ہونے کیلئے سطوات سہیا کرتا ہے۔ Toxin Sensitivity, Asthma، جذباتی شدت اور مرگی میں مدد کرتا ہے۔ زیادہ ٹایاب، مہنگا اور طاقت ور ہے۔

Moonstone (Feldspar) :

ایک نیم سورج ہوتا ہے۔ اس میں نیم شفاف، سفید، چٹا اور دم، ڈانگ، ہاتھائی اور سفید لٹن میں مددگار۔ سبز میں، وقتی پریشانی، خرابی کے ہاروں کی صفائی اور کھینچنے کیلئے بہتر، ہار کی حساسیت کو محسوسات کیلئے بہتر کرتا ہے۔ زیادہ بھت اور زندگی کے ساتھ Flow۔ دوسرے اور مجھے پکرا کو پائٹل کے ساتھ جذباتی ٹینس اور

اے

چٹا، چٹا، ہار جہ کہ Albite میں سے کانے گئے ہوتے ہیں۔ اظہار، رات طریا میں دتا ہے۔ زیادہ تھیم میں نہیں اس کی روحانی اسبھ کی مد سے پکرا تا ہا تا کہ کیونکہ ان کا تعلق جانہ اور کسی بھی انسان کی فطرت کے اور کی Aspect سے ہے۔ Over-Reaction اور جذباتی کشش خفا کرتا ہے اور آرام دیتا ہے۔ ہمیں اس بات کی کھڑتا ہے کہ تمام چیزیں مستقل تبدیلی کا ایک حصہ ہیں۔ ذراعت کے شعبے سے فسلک لوگوں کیلئے بہتر ہیں۔ Menstrual Cycle پر اس کا اثر بہت مضبوط ہے۔ جانہ کے پورا ہونے یا Menstruation کے دوران عورتوں کو اپنی حساس فطرت کا پتہ ہونا چاہئے اور یہ پتہ اتار دینا چاہئے۔ یہ نظام ختم، گھبرنگ اور تولیدی اعضا کیلئے بھی مفید ہے۔ یہ کسانوں، رانٹوں، Dancers اور نوجوان مردوں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔

Morganite / Pink Beryl :

اس کا تعلق امیرالذہب اور Aquamarine سے ہے۔ صاف نرم گلابی سے ہانسی تک اور نیم شفاف ہے۔

روحانی محبت میں جذبہ پیدا کرتا ہے۔ جذبات کو ابھارتا ہے۔ برابری کا احساس دیتا ہے۔ اور روی اور صبر پیدا کرتا ہے۔ ہارٹ پیکرا کیلئے بھرتے۔ اس کے علاوہ دل، پیچھے دوں، سانس لینے، گلے، آکسیجن کیلئے ہے۔ اس کی فریکوئنسی بہت زیادہ ہے۔

Mother of Pearl :

مولی یا Oyster Shell کے اندر چمکدار موتی ہوتے ہیں۔ اس کے اندر Gentle اور پر امن میلنگ اترتی ہے۔ جذبات، سزائیں اور حساسیت کو پر امن کرتا ہے۔

Muscovite :

اسے مائیکا بھی کہتے ہیں۔ یہ کرٹل شیٹ کی طرح کی تہوں میں پایا جاتا ہے یا Scales اور Tabular کرٹلز میں ملتا ہے۔ یہ ان کی سچتر ہے۔ یہ ماضی میں حال کی Situation کا جائزہ لینے ہوئے ان Traits کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے جو غیر ضروری ہوتے ہیں۔ یہ Self-Reflection اور Vision کو Clear کرتا ہے۔

اے مائیکا سے مکمل ہے کہ جہاں بھی سولے لگتے، جہاں بھی چلنے پھرنے، چلی کی کٹھن، کھلنے، مائیکوں میں چلا امین لانے، مائوں میں چمک اور بے خوابی یا زیادہ خند میں بھی مدد کرتا ہے۔ زیادہ تر گریٹائٹ کے ساتھ پایا جاتا ہے۔

Nephrite :

ہملاک میں اس کی خصوصیات Jadite سے ملتی ہیں مگر اس کے رنگ کریم اور Jadite نیم شفاف ہے۔ نظر اسیت بہت عام پایا جاتا ہے۔ Jade مختلف رنگوں میں ملے، کالے، وائلٹ، سفید، پیٹے، سرخ اور براؤن رنگوں میں ملتا ہے۔ ہر ایک کا استعمال قدرے مختلف ہے۔ ہزار سحت، دولت اور خواہشات کیلئے۔ قدیم چینی اسے بہت عقلمندی، انصاف، رحم، دل، تھامس، مدافعتی نظام، گردوں، خون کی صفائی اور عصبی نظام کیلئے استعمال کرتے تھے۔ منفی روایوں اور انرژی سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔ جسم کی فٹرنیشن کو طاقت دیتا ہے اور کھینچ جگ سسٹم کو بہترین بنا کر Toxins کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔ دل کیلئے بہت بھتر ہے۔ یہ خالقیت چتر ہے جو پسینے والے کو تمام خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

Obsidian :

فحش، ریشم، خفاف، سیاہ اور Fantasy, Smoky اور Escapism کو دور کرتا ہے۔ ٹھسے، ٹھپے، خوف کو جذب کرتا ہے اور فحش کرتا ہے۔ یہ غیر معمولی پتھر اندھیرے کو جذب کر کے سفید روشنی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ Friendly ہے۔ اسے غلا استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ روٹ پکرا کیلئے۔ ہلائی پکرا کی روشنی نیچے پتھروں میں لاتا ہے۔ بکھڑ گم اور Uplifting کیلئے ہے۔ خوف کو ہلکے کے ساتھ بدل دیتا ہے۔

Apache Tears / Navaho :

یہ پتھر طبی حالت میں سکون اور قلبی کامیابی کا سبب ہے۔ یہ پتھر ہمیں کسی بھی Situation کو صحیح معنوں میں دیکھنے اور قبول کرنے کے قابل بناتا ہے۔

مرچو

Blue :

اے مالِ نیک! یہ پتھر دیکھنے والوں کو سچے دل سے دیکھنے اور سمجھنے کی صلاحیت عطا کرتا ہے۔ Tarot Reading, a Spiritual Travel اور دیگر امور میں مددگار ہے۔ اس کے اطراف سے علم میں مدد کرتا ہے اور حواسِ ادگوں کیلئے بھی مفید ہے۔

Green :

نوٹی ہوئی کرکٹ کو Heal کرتا ہے اور انہیں چارج کرتا ہے۔ دل کے پکرا کو نکالتا ہے۔ D.A. Energy کے دوران ہینک میں مدد کرتا ہے۔ یہ لطرت کے ساتھ منسلک کرتا ہے اور Self-Realization of Love کا حواس دیتا ہے۔

Obsidian Balls :

بچپن کو ہٹانے کے لیے دو دیکھنے، خوف پر قابو پانے کیلئے مفید ہے۔ گیند کی گولائی کا نکتہ اس میں موجود ہر چیز کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ انسان کی چاروں ذات کا احاطہ کرتی ہے۔ اس میں احاطہ، Self Containment,

Non-Attachment, Mobility اور طاقتور و مانع شامل ہیں۔ ہماری روحانی فطرت کے ساتھ مل کر یہ Spheres ہمارے اندر Purity کا بغیر ماکڈ اور چمک پیدا کرتے ہیں۔

Rainbow :

زندگی میں روشنی اور محبت لاتے ہیں۔ انسان کی فطرت میں موجود روحانیت کو پہچاننے میں مدد کرتے ہیں۔ انہیں Stone of Pleasure کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ زندگی میں اظہار اور خوشیوں کا باعث بنتے ہیں۔ یہ Gazing کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔ خاص طور پر محبت، روادار اور دھرم نگار اور فوٹو نگار اجسام کی نشوونما میں۔

Snow Flake :

یہ پتھر جس میں Phynocryst موجود ہوتا ہے باہر والی سطح سے Snow Flake کا Pattern پہچانتے ہیں اور ہماری زندگی میں موجود بغیر ضروری Patterns کو Recognize کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ Self-Esteem اور اعتماد پیدا کرتے ہیں۔ ہمارے ارد گرد موجود خوشحالی اور خوشی کو پہچانتے ہیں۔ مدد کرتے ہیں۔

Strawberry :

یہ نایاب پتھر سرخ رنگ میں ہوتا ہے۔ روٹ پکڑا کو متحرک کرتا ہے اور اس طرح ہماری فزیکس انرجی اور Self-Growth کو بڑھاتا ہے۔ ہمارے اندر خوف اور ڈرتی پریشانی کیلئے بہت پیدا کرتا ہے۔ یہ سرخ رنگ ہمارے اندر میل اور تعمیل طاقتوں کو پیدا کرتا ہے۔

Violet :

اس پتھر میں تھریڈ آئی اور کراؤن چکرا کی کوئی انرجی پائی جاتی ہے۔ یہ پتھر میں روحانی طاقت سے روشناس کرتا ہے اور کائناتی Attraction، محبت اور نشوونما کے ذریعہ لامحدود کمالات تک لے جاتا ہے۔ یہ پتھر میں ہمارے اور اک اور Auncر نیڈ سے متعلق کرتا ہے اور بہت زیادہ Gazing سٹون ہے کیونکہ یہ زمین سے لگتا ہے

پاچے۔ انہیں کرٹل لے آؤٹ میں بہت کم استعمال کیا جاتا ہے۔ سوائے ان لوگوں کے جو اپنی جذباتی حالت کو شدید کرنا چاہتے ہیں۔ یہ بہت آسانی سے انرجی Scatter کر دیتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ جو لوگ یہ حجر پہنتے ہیں ان کی فطرت غیر مستحکم ہوتی ہے۔ جس وقت بھی پہننے والا اس حجر سے بے چینی محسوس کرے تو اسے اتار دیتا پانچے۔

Black / Dark Blue :

بہت طاقتور حجر ہے۔ حالانکہ Opal کو بد قسمتی کا حجر کہا جاتا ہے مگر سیاہ Opal غیر معمولی طور پر خوش قسمتی کا حجر ہے۔ یہ کہا جاتا ہے کہ اگر آپ Opal کے خواب دیکھیں تو آپ کے پاس یہ حجر بہت زیادہ ہو جائے گا۔

Fire Opals :

جذبات، انرجی اور Temper کے لیے بہترین ہے۔ Fire Opals خاص طور پر کاروبار کیلئے بہتر ہیں حالانکہ ان کا اثر Solar Plexus کیلئے بھی نہیں ہوتا۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

عام طور پر پتلے، سفید یا کرم رنگوں میں ہوتے ہیں۔ اگرچہ گہرے نیلے، سرخی اور سیاہ رنگوں میں بھی ملتے ہیں۔ کیونکہ جذب کرنا اس کی فطرت ہے اس لئے اسے بہت احتیاط کے ساتھ پہنانا پانچے۔ اگر Pearl بہن کر آپ بہت زیادہ غفلت محسوس کریں تو یہ اس وقت تک یہ انرجی اپنے اندر رکھے گا جب تک اسے دوبارہ پہنا جائے۔ یاد رکھیں کہ Pearl ماوس کی تہہ رتہ پیدا ہونے سے وجود میں آیا ہے۔ جو Imitation کے خلاف لڑنے کیلئے ہیں۔ اگر اسے احتیاط سے استعمال کیا جائے تو اسٹریس اور اس سے پیدا ہونے والے مسائل کیلئے بہتر ہے۔ یہ ہائیپر ٹینشن، سرد اور دھاتی تھکاوٹ کیلئے مفید ہے۔ دل کے درد سے محفوظ رہنے میں مدد کرتا ہے۔ ہاتھ میں دھرتا ہے اور اس سے بچا ہونے کے Chances کم کرتا ہے۔ اگر اس حجر کو دوسروں کے ساتھ مل کر پہننا ہو تو پیرے کو Purify کرنے کیلئے یا Emeralds کو خفیہ انرجی جذب کر کے باہر بھیجئے کیلئے استعمال کریں۔ آرٹھروں، Chiropractors اور کسانوں کیلئے بہت مفید ہے۔

White :

خاص دل اور دماغ خصوصیت اور یقین کی علامت ہے۔ سمندر کی جہ سے اس میں خدا اور پتھروں کا صبر موجود ہوتے ہیں اور جگہ جہ ہے یہ جذبات کو ضبط کرتا ہے۔ طیلات و جذبات کو جذب کرتا ہے۔ Solar Plexus پکڑا کیلئے مفید ہے اور جذباتی دہڑ کیلئے بھی اہم ہے۔ گھبراہٹ کرتا ہے۔ اس کے اثرات Cooling اور Soothing ہیں۔

Gold and Black :

خوشحالی کیلئے ہیں۔

Pink :

خاص طور پر ہارٹ پکڑا کیلئے مفید ہے۔ یہ پھر دھڑکتے پھر دھڑکتے کے بغیر بہتر کام کرتا ہے۔ غوطہ زان اسے

شائبہ سے چھٹکارنے کیلئے پیٹھ ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین
Pecos Diamonds :

انہیں Pecos Valley Diamonds بھی کہتے ہیں۔ یہ رنگین کوارٹز کربل ہیں جو کربل مغربی New Mexico میں Pecos دریا کی وادی میں ملتے ہیں۔ یہ ڈائمنڈ جسم کے اندر بنتے ہیں۔ پھر جب یہ جسم ٹوٹی یا ٹکرتی ہے تو ڈائمنڈ باہر آ جاتے ہیں۔ یہ Unsolded جذبات کو تحلیل کرتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک ہاتھ میں پتھر کو پکڑیں اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے گھمائیں یا تھکیاں لگائیں اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ انہیں اپنے قریب کسی جگہ پر رکھیں اور ان پر میڈیٹیشن کریں۔ ان سے آپ اپنے اعداد و احوال میں خوشیاں محسوس کریں گے۔ یہ تمام پتھراں پراثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ ان کا تعلق مینڈیکائنل سے ہے اور اس سے ذہنی سکون اور ضبط ملتی ہے۔ یہ تخلیقی کاموں میں بھی مدد کرتے ہیں۔ یہ ہمیں نئی مہمات، نئے خیالات اور نئے مقاصد کیلئے Motivate کرتے ہیں۔

Peridot :

صحت اور حفاظت کیلئے۔ چندار سبز یا سبزی مائل پتیلے رنگ میں۔ یہ دل کے پکڑا کو بکھیر کرتا ہے اور زندگی کیلئے حاس اور شمالی اور نشتر دنیا کو توانائی دیتا ہے۔ ماضی میں اسے مصری استعمال کرتے تھے۔ مہلک اور گھبرانگہ کیلئے ان Gems کا رنگ جتنا چمکا ہوا گا پاتے ہی Solar Plexus پکڑا کیلئے مفید ہوں گے۔ رشتوں اور خفا کی زندگی کو سمجھنے پر پرسش کو ختم کرنے اور غصے خوف حسد اور حسد پریشانی سے نبھانے میں مدد کرتے ہیں۔ ہمیں ہماری تقدیر سے شگرت کرتا ہے اور ہماری موجودگی کا مقصد سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ اگر آپ Confuse یا غور و خیزد ہوں تو اس پتھر کو بہت زیادہ استعمال مت کریں۔ یہ Toxins کو خارج کرتا ہے اور انہیں ٹیڑھا لگا دیتا ہے۔ مسائل کو واضح کر کے دینی بکھیر گئے کرتا ہے۔ معدہ اور نظام ہضم کے باقی اعضاء کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ نشتر کی رومی جڑ نشین کو متحرک کرتا ہے۔

مرچو

Petalite :

یہ بہت روحانی پتھر ہے۔ اسے Stone of Angels کہا جاتا ہے اور پہننے والے کی رہنمائی کرتا ہے۔

اے مالکِ سکا، اے بادِ کوئی، تم کو اللہ نے نیت بہت سے اور ان کیلئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ دکن، جلمہین

روح میں توازن لاتا ہے۔ یہ پتھر ہمیں زیادہ توانائی محسوس کرنے کے قابل بھی بناتا ہے۔

Petrified Wood :

جلند، پتھوں اور نظام دوران خون کے مسائل کیلئے بہتر ہے۔ عام طور پر براؤن رنگ میں ملتا ہے۔ مگر کبھی کبھی اس پر سیاہ اور گرسے رنگ کی دھاریاں بھی ہوتی ہیں۔ تمام دنیا میں پایا جاتا ہے۔ لاجسٹھوں کیلئے یہ پتھر ہیٹلک کیلئے بہت بہتر ہے۔ جوڑوں کے درد، Senility, Rheumatism اور خون کے جمنے کیلئے مفید ہے۔ ماضی کے تجربات کا جائزہ لینے میں مدد کرتا ہے۔ پہننے والے کو فطرت سے زیادہ قریب کرتا ہے۔

Phenacite :

یہ Milky White سے شفاف کرشل ہے مایک بہت طاقتور روحانی پتھر ہے۔ یہ قہر دہائی کر اوٹن اور

Transpersonal پکرا کو کھولتا ہے۔ ایک مفید روشنی کے ذریعہ، روحانی محسوس، مریٹھین، Astral Travel اور خاص طور پر قدر ذاتی اور کرازن پکرا کیلئے مددگار ہے۔ Meridians اور دوسرے پتھروں کی ہینگ میں بھی مدد کرتا ہے۔ یہ پکرا ان کی ٹیکنیک اور پیداری کیلئے بہت طاقتور پتھر ہے۔ جسم کے اندر توانائیوں کو متوازن کرتا ہے۔ یہ مایوسی اور خوف کو دور کرتا ہے اور محبت کے ماحول میں رہنے میں مدد کرتا ہے۔ کچھ ٹکڑوں میں Seraphinite بھی موجود ہوتا ہے جو ہینگ اور مثبت تبدیلیوں کیلئے مددگار ہے۔ پرفرقتوں کے ساتھ رابطہ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

Platinum :

Silvery Gray وحیات ہے جو شمال امریکا، برازیل اور جرمنی میں پائی جاتی ہے۔ یہ بہت ہنگی اور نایاب وحیات ہے۔ جو میڈیکل میں ہڈیوں کی تھکوتہ کی چھان کیلئے بہت مفید ہے۔ جسم کے ساتھ ہم آہنگ ہے اور اس سے جسم میں کوئی بیماریاں نہیں ہوتی۔ معاملات میں کسمپاشی لاتی ہے اور کنٹرول آپ کے ہاتھ میں دیتی ہے۔ بلورینز اور

ایسے مائیکرل کیلئے بہت مفید ہے اور جدید ٹیکنالوجی کے ساتھ ساتھ دیگر پتھروں کے ساتھ ساتھ اس میں بھی بہت طاقت ہے۔

Prehnite :

خراہوں اور یادداشت کیلئے۔ نئے دوست بنانے میں مدد کرتا ہے۔ مریٹھین میں استعمال ہوتا ہے۔ ان دیکھی چیزوں کے ساتھ رابطہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ توانائی کو بڑھا کر خفا کی فیلڈ کو مضبوط کرتا ہے۔ خاص گوتی کرنے کی قابلیت میں اضافہ کرتی ہے۔ اندر کے حالات جاننے میں مدد کرتا ہے۔ بہت طاقتور پتھر ہے۔ خاص گوتی کرنے میں Accuracy کو بڑھاتا ہے۔

Pyrite / Forts Gold :

بہت اہم پتھر ہے۔ انرجی اور دولت بڑھاتا ہے۔ ٹوکس کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ خاص طور پر مطلق، یادداشت، ہسٹرالیائی میں مفید ہے۔ پچلے پکرا میں مدد کرتا ہے۔ معدہ، دلکاشی، افسر، سلفر اور معدنیات کا توازن،

کھنڈر اور ہیملنگ کیلئے جسم اور خیالات کی توانائی کو بڑھاتا ہے۔ گہارے کی قدرتی صلاحیت ہم آہنگی کیلئے ہے اور اسے Stone of Power کہتے ہیں۔ اسے روحانی دنیا کے ساتھ بات کرنے اور معلومات حاصل کرنے کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ماسٹرز، انجیوز اور پیکرز کیلئے مفید ہے۔ مثبت سوچ اور ہیملنگ کو متحرک کرتا ہے۔

Blue Quartz :

ہست تاپ پتھر ہے۔ امریکہ اور برازیل میں ملتا ہے۔ Pale Blue سے لیکر لیوڈ راور سرخی رنگ میں ملتا ہے۔ ہلائی Torso اور متعلقہ اعضاء کیلئے بہتر ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے اور پتھریوں کے خلاف جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر کرتا ہے آپ کی روحانی فطرت کے ساتھ Understanding کو بڑھاتا ہے۔ زمین پر اس کے اثرات پر سکون ہیں اور اسید کو متحرک کرتا ہے۔ دل کو قوت دہن کرتا ہے اور Self-Expression، تخلیق کاموں اور کیلکشن Skills کو Refine کرتا ہے۔ گلے کی طرائف کو دور کرتا ہے۔ مدافعتی نظام، تھائیرائیڈ، آئیڈوین اور دماغ میں تبدیلی۔ بکھڑوں کا خیال ہے کہ اس میں سے چھتھی ہوئی

ایہ ہاتھ نکل کر میرے دل کو اللہ پر رحم فرما..... آمین

Clear Quartz :

یہ جسم اور خیالات کی انرجی کو Simplify کرتا ہے۔ یہ طاقت کے پیدا کرنے والوں کے واضح ہونے، میڈیٹیشن، کھنڈر، گہارے اور صفا کی روحانی نشوونما اور ہیملنگ میں مدد کرتا ہے۔ اس پتھر کو Stone of Power بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک Dedicated پتھر ہے۔ صاف سفید روشنی اس میں سے آسانی سے گزرتی ہے اور Spectrum کے تمام رنگ بغیر بدلے چھوڑ دیتی ہے اور کسی بھی مادے پر یا اثر چھوڑ دیتی ہے کہ یہ ان تمام عناصر کو تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے جو ہمیں مکمل کرتے ہیں۔ کسی بھی انسان یا چیز میں جو بھی اثرات ہیں انہیں Amplify کرتی ہے۔ یہ مخصوص جگہوں یا اہم اعضاء پر انرجی کو Transmit کرنے میں Block ہوتے ہیں، انہیں نکالتی ہے۔ زندگی کا مقصد اور جدوجہد کی طاقت کا پتہ کرنے میں مدد کرتی ہے۔ میڈیٹیشن میں مدد کرتی ہے۔ کسی بھی جسمانی مسئلہ کیلئے دوسرے پتھروں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس سے ہیملنگ میں اضافہ ہوجائے گا۔

Dendrite Quartz :

یہ Moss Agate کی طرح ہے اور اس کی سطح پر تصویریں ہوتی ہیں۔ یہ ٹیکسٹس پودوں یا پتوں اور ان سے مشابہ ہوتی ہیں۔ یہ دو کرٹلز ہیں جن کے گہرے کوئے ہوتے ہیں۔ یہ بعض کرٹلز سے عمر میں کم ہوتے ہیں۔

Phantom Crystals :

یہ دو کرٹلز ہیں جو ایک وقت تھا کہ ان کی پیداوار ایک جی تھی مگر بعد میں دوبارہ جنما شروع ہو گئے۔ جب کرٹل کے اندر دیکھ رہے ہوتے ہیں تو اس کے اندر ایک Striation دیکھیں گے جو اس کی اصلی Tip کے بارے میں عاقی ہے۔

Purple Quartz :

اس پتھر کو Amethyst کے ساتھ Confuse نہیں کرنا چاہئے۔ یہ گہرے جامنی رنگ کا پتھر ہے جس میں Clouding, Inclusions اور بکٹیں ہیں۔ اس میں گہرے کیلے سفید ہیں۔ خیالات کو متحرک کرنے میں مدد کرتا ہے اور Data کا تجزیہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

Single and Double Terminated Clear Quartz :

سنگل ٹرمینیٹڈ کرٹلز بکلیئر کو لارڈ میں جن کی چھ اطراف ہوتی ہیں، نیچے سے Flat اور اوپر سے گول لگا ہوتا ہے۔ یہ کرٹلز کسی بھی مرکز نقطے پر توانائی کو کس کرنے کا Tach کرتے ہیں۔ خاص طور پر ان لوگوں کیلئے مفید ہے جو کسی خاص Area یا جسم کے مخصوص عضو پر توجہ کرنا چاہتے ہیں۔ ذہنی حالت کیلئے یہ آپ کو بہترین راستے پر چلنے میں مدد کرتے ہیں اور چرائی عادات کو ختم کر کے ان کی جگہ نئی عادات اپنانے میں مدد کرتے ہیں۔ ڈبل ٹرمینیٹڈ کرٹلز بکلیئر کو لارڈ فطرت کا ایک خاص حصہ ہیں۔ اس طرح کے کرٹلز عام طور پر چٹانوں پر دوسرے کرٹلز کے ساتھ Clusters کی شکل میں بنتے ہیں۔ ڈبل ٹرمینیٹڈ کرٹلز clay یا کسی اور نرم مادے کی حالت میں بنتے ہیں۔ ان کی دونوں اطراف Pointed ہوتی ہیں۔ کرٹل کا مرکز Neutralizing Chamber کی طرح کام کرتا ہے۔ ایک Point

خفیاتی توانائی کا ذریعہ ہے اور پھر اسے جل کر Purify کیا جاتا ہے۔ پھر یہ توانائی دونوں اطراف سے باہر نکل جاتی ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ سب سے بہترین توانائی ہمارے اپنے مرکز سے آتی ہے۔

Tangerine Quartz :

یہ Madagascar سے آتے ہیں اور ایک اور نئے Transparent جہ کے ساتھ ملتے ہیں۔ اور نئے دور سے پائلا Navel پکرا کارنگ ہے اور اس کا تعلق تو لیدی کا نام اور Life-Giving توانائی سے ہے اس کرمل کی توانائی جھکڑا رہتی ہے۔ Navel پکرا میں کسی بھی قسم کی Blockage اس پھر سے دور ہو جاتی ہے۔ چونکہ یہ کرملز لیے ہوئے ہیں اسلئے انہیں ہاؤ کی چھڑی کے طور پر پکرا کو کھولنے اور اس میں توانائی گزارنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Window Crystal and Other Esoteric Variation :

اگرچہ ان کرملز کی چار اطراف ہوتی ہیں اور لمبی بھی ہو سکتے ہیں ان پر ایک اضافی Flat Plain ہے۔ یہ Flat Plain Chamber سے ملتا ہے۔ یہ امین ہے۔

Rose Quartz :

نیم شفاف سے صاف گلابی بہت، خوبصورتی، امن پسندی، معافی، خود پسندی اور جذباتی توازن کیلئے۔ نرم، دل کے مرکز کو پر سکون اور گرم کرتا ہے۔ جذباتی طبع، نقصان، خرابی، کم اعتمادی، بے یقینی اور طبع کیلئے۔ بچپن کے صدمے، محبت کی کمی یا Low Self-esteem میں مدد کرتا ہے۔ کھینچ نکالتا ہے۔ امریکہ، برائیل اور جاپان میں ملتا ہے۔ یہ ایک Nurturing دوست کے طور پر قابلِ تصور ہے۔ خفی تحریکات کو Diffuse کرتا ہے اور دھوکے والی یا دس کو بھی خود سے محبت کرنے اور دوسروں کیلئے دل کشاؤ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ خود کو صاف کرنے میں اس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ کسی طرح کی تبدیلی چاہئے وہ مشکل ہی ہو اسے محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تمام چیزوں کیلئے محبت اور تعریف کے حسن کو اجاگر کرتا ہے۔ دل اور دورانِ خون کیلئے مددگار ہے۔ کھینچ نکالتا

میں بھی منفید ہے۔ تولیدی اعضا کو صحت مند کرتا ہے۔ Fertility میں اضافہ کرتا ہے۔ آرٹھروں، آکوجنٹروں، کچھ روز اور ان لوگوں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے Low Self-Esteem کا شکار ہوں۔

Rhodochrosite :

خوش سے شفاف گلابی، ہارٹ چکرا کو تیل کرنے کیلئے سب سے Vibrant پتھر ہے۔ خاص طور پر محبت دینے اور لینے کے مسئلے میں۔ اسے Stone of Love and Balance کہتے ہیں۔ تنہائی، loss، دل کے درد، خوف، Abuse، Inner-Child Issue، Insecurities، وغیرہ کیلئے۔ Deservingness، Self-Forgiveness اور اعتماد کے مسائل کیلئے بھی منفید ہے۔ روحانی محبت، زندہ رہنے کی خواہش اور زندہ رہنے کا مقصد سکھاتا ہے۔ بھترے چوبیس گھنٹے چلتا ہے۔ پوائیٹرومیکینک ہے اور Rose Quartz سے بھی زیادہ طاقتور ہے۔ Solar Plexus، معدہ، کھانے کا نالی، Eyesight، Astham، Anorexia کیلئے منفید ہے۔ ہاتھ کے ذریعہ ہلکے کرنے والے پتھر کو کھولتا ہے۔ خون کو Detox کرتا ہے۔ ہاتھ میں جسم کے Stress کو کم کرتا ہے۔ اورنج اور Pink کے Shades میں ملتا ہے۔ اس چھید رنگ کی مختلف چوڑائی کی آستریاں ہوتی ہیں۔ امریکہ اور USSR میں ملتا ہے۔ Asthma اور سانس کی تکالیف کیلئے بہت منفید ہے۔ اور ان خون اور کھیز تک خاص طور پر گردوں کی صفائی بھی کرتا ہے۔ بڑا دھڑکھڑکھڑاتا ہے۔ اسے میلا شائیت یا کاپر کے ساتھ استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔

Rhodonite :

گلابی سیاہ طاقت کے ساتھ۔ Confusion میں مدد کرتا ہے۔ امن اور محبت پر فوکس کرتا ہے۔ اسے Stone of Love بھی کہتے ہیں۔ دل کے پتھر پر اثر انداز ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں اعتماد اور محبت کا اظہار کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پرسکونی لاتا ہے اور روح کو دل، محبت اور خدمت سے تسلی دیتا ہے۔ مشککات میں آسانی دیتا ہے۔ سڑکس، دل کے درد اور Loss میں مددگار ہے۔ زمانہ قدیم میں بھی استعمال ہوتا تھا۔ سننے اور بولنے کے مسائل، نشوونما، خوف، پیادری وغیرہ کیلئے، مंत्र، Affirmations، Chanting، گانے اور Loning کو

توانائی دیتا ہے۔ معدے Confusion اور اعصاب کیلئے استعمال دیتا ہے۔ بڈیوں کی نشور نما اور سننے کے مسائل کیلئے بہت مفید ہے۔

Rhyolie:

اس کا نام Streaming Rock تھا اس کی خوبصورت دھاریاں اور کرمل کی تہوں کی وجہ سے جو چٹری سا پیرلا لاکے بجے کی وجہ سے نمودار ہوئیں۔ یہ بہت مختلف نظر آتا ہے اور اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ یہ کیسے بنا۔ اس میں گرینائیٹ کی طرح چھوٹے دانوں کے سائز کی آمیزش ہوتی ہے۔ یہ ہلکے رنگ کے سنگ کے سنگین سے مل کر بنا ہوتا ہے اور اس کا رنگ Buff سے گلابی تک ہوتا ہے۔ اس کے بننے میں اختلاف کی وجہ سے اس کی مختلف درجائی ہیں۔ یہ ان لوگوں میں تخلیق کو اجاگر کرتا ہے جو آگے بڑھنے اور زندگی میں مختلف کام کرنے کیلئے تیار ہوتے ہیں۔ یہ ہمیں اپنی قابلیتوں سے بہت کر آگے بڑھنے اور اپنے رمان کی حدود سے نکل کر علم کی اس حالت پر پہنچاتا ہے جہاں صرف خوشیاں اور خوشیاں ہوں۔ یہ ہمیں دکھاتا ہے کہ اپنے اندر موجود وسیع صلاحیتوں کو کیسے اجاگر کیا جاسکتا ہے۔ یہ چشم

Rebellite / Red Tourmaline :

Ruby. سرخ Vorundum ہے۔ اس میں گرمیہ موجوں ہوتا ہے۔ یہ درخت، خوشی، محبت اور جنسی توانائی کیلئے ہے۔ درمیانی تھکن کو بھی طاقت دیتا ہے۔ فزیکس اور جذباتی دان (4th chakra) کو توانا کرتا ہے۔ محبت، حوصلہ، اعتماد، Damina, Vitality، لئدرشپ اور تخلیق میں کامیابی دیتا ہے۔ تمام جذبات میں شدت پیدا کرتا ہے۔ روٹ چکرا کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ Infection، کوئی شریل، Clots، خون کی صفائی یا جنسی Blocks کیلئے بھی مفید ہے۔ درد ان خون، Menses، اور بچہ پڑی ہیلتھ کو متحرک کرتا ہے۔ کلاسک سلون عام طور پر گرہ سرخ اور گلابی اور لیونڈر کے Shades میں بھی ملتا ہے۔ امریکہ انڈیا اور سری لنکا میں ملتا ہے۔ یہ ایک طاقتور پتھر ہے جس کی متحرک توانائی چیزوں کو درشنی کی طرف لے جاتی ہے۔ مثبت اور منفی توانائیوں کو Amplify کرتا ہے۔ غصے اور مظہیت کو بخیر سے سلجھنے لے آتا ہے۔ محبت کے حاتم

معالوں خواہ وہ اپنی ذات سے ہی ہو، میں مدد کرتا ہے۔ دل اور دوران خون میں مدد کرتا ہے اور جسم کی فکشنیشن اور Detoxification کرتا ہے۔ آنکھوں کیلئے بھی جو یو جیا جاتا ہے۔ Motivatin اور Visualization کو متحرک کرتا ہے۔

Rutilated / Rutile Quartz :

شفاف کواریٹ جو کہ روحانی شہری Rutile کا پیرا فیکٹریلہ گرے ٹائلم کا پیر کے ساتھ ملتا ہے جو طاقتور طریقے سے انرجی / خیالات / ہیلتھ کی پروگرامنگ کو Conduct کرتا ہے۔ کرناؤن پیکرا کو میڈیٹیشن Clairvoyance، لیبل بیٹھتی اور Insight کیلئے بیدار کرتا ہے۔ مدالعت کو متحرک کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ Blue Corona شعور اور خواہوں کو بھی Stimulate کرتا ہے۔ گولڈن ٹائمرز Radiation Protection کو بڑھا کر صحت کوئی زندگی مطالعتی ہے چھپرہ تھری خصوصیات Unique ہیں۔ پیچھروں کی خرابی کیلئے مفید ہے سسٹم والی یا تیار جگہ پر توانائی کو Boost کرتے ہیں۔

سائیکس کا سائیکس Sapphirہ والدین پر رحم فرما..... آمین

نیلا، سبز، گلابی، جامنی اور شفاف۔ اس کا تعلق Ruby سے ہے۔ ایلا: گفتگو، Insight، اور اک، Inspiration اور Clairvoyance۔ روحانیت اور امن پسندی کیلئے ہے۔ بچہ نری اور تھری رائیڈ۔ جلد اور جسم کی صفائی کیلئے۔ ڈپریشن کے شفاف کام کرتا ہے۔ فکشن کرتا ہے۔ آرم ویتا ہے اور سوزش، بخار اور نکسیر کو کم کرتا ہے۔ سسٹم کے مسائل، لی بی، چھالے وغیرہ کیلئے مفید۔ مہمی نظام (مرگی) اور Mendians کیلئے۔ تھرات پیکرا کیلئے مفید۔ فکشن، Centenng, Will، خوشی اور خوش قسمتی کیلئے۔ شعاعوں کے اثر سے بچاتا ہے۔ سیاہ۔ بہت توانائی والا خالص تھری جیلنجوں پر قابو پانے کیلئے مددگار۔ امریکہ، آسٹریلیا اور انڈیا میں ملتا ہے۔ فکشن کو کم کرتا ہے۔ فکشن، جسمانی اور روحانی Align کو lanes کرتا ہے۔ ان لوگوں کیلئے مفید ہے جو روحانی فکشن، ڈپریشن، مرکز توجہ کے مسائل سے دوچار یا ان حالات میں گھرے ہوئے ہوں جو ان کے فکشنول سے باہر ہوں۔ سیاہ پتھر سب سے زیادہ Protective ہے۔

Star Sapphire :

یہ نیلے Sapphire سے مشابہ ہے۔ صرف فرق اتنا ہے کہ اس میں Aqueous کا اضافہ ہے جو پتھر کی سطح کو چاچا کرنے والے معدنی ستارہ بناتا ہے۔ یہ Star Gem میں فوسکس نقطہ ہے۔ ان لوگوں کیلئے جو نفسیاتی قابیلیتوں کو بھرتی پر پہنچانا چاہتے ہیں۔ یہ سمانی تھکاوٹ کے دور میں ایک Relaxing Agent کے طور پر کام کرتا ہے۔ یہ سمانی اور روحانی تھکاوٹ اس پتھر سے مستفید ہوتے ہیں۔

Sard :

یہ ایک Porous پتھروں کی طرح سرخ رنگ کا پتھر ہے۔ امریکہ اور افریقا میں ملتا ہے۔ عام طور پر ایک طاقتور تھکاوٹ ہے۔ کچھ زخموں اور خون کیلئے توجہ دیا جاتا ہے۔ ذہن کی تقویت اور کھینچنے والے اعضا کیلئے بہت مفید

مرچو

Sardonyx :

یہ ایک Onyx ہے۔ یہ پتھر میں سرخ، سیاہ اور سفید کے مختلف تھکاوٹوں سے ملتا ہے۔

یہ برقی اور افریقا میں ملتا ہے۔ بڑی اور بھگتوں پر اپنے گہرے اثر کی وجہ سے مشہور ہے۔ ذہن پر اثر اور محنت کے معاملات کیلئے بہتر ہے۔ اس کی Colour Combination میں انتخاب کرتے وقت احتیاد ضروری ہے۔ سرخ پتھری رنگ ہے۔ سیاہ اور سفید Purify کرتا ہے۔ ایک دوسرے کو Cancel نہیں کرتے۔ یہ Executives, Explorers یا کسی بھی کام میں معروف لوگوں کیلئے مفید ہے۔

Selenite :

یہ سفید، شفاف اور Striated پتھر ہے۔ کلس کے خلاف استعمال کیا جاتا رہا ہے اور مرگی کے دوروں کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ذہنی فوسکس، نشوونما، خوش قسمتی، مصلحت اور کنٹرول کیلئے مفید ہے۔ جذبات کو تسکین دیتا ہے۔ مددگار پتھروں کے واسطے اسطوانات کے دیکھنا کھیرنے کے پاس ہوتا ہے۔ غمزدگی پر اسے

سلورڈ انڈارمیشن کیلئے رکھیں۔ فزیکل اور جذباتی اطمینان کیلئے ریٹھ کی ہڈی اور عصبی انکام، جذباتی اور احساسی یکجہ کیلئے مفید، حساسیت اور Awareness کو وسیع کرتا ہے۔

Desert Rose :

سینٹینا ایٹ اس کی گلاب کی کلیوں کی طرح کی buds ہوتی ہیں۔ یہ Breast Milk بڑھاتا ہے۔ یہ کلیوں کا ایک گچھا بناتے ہیں۔ یہ ایک میلنگ اور طاقتور Todd ہے۔ قدام پکراڑ کیلئے مفید ہے۔ مگر خاص طور پر دل کے پکرا پر کام کرتا ہے اور آپ کے اندر سکون اور امن کا احساس پیدا کرتا ہے جب تک یہ آپ کے ساتھ رہتا ہے۔

Serpentine :

اس پتھر سے میلنگ کیلئے زبردست لہریں نکلتی ہیں اور یہ ظلیوں کی ری جز لیٹن کو بیدار کرتا ہے۔ جسم کے کسی بھی حصے میں خرابی میں مدد کرتا ہے۔ جذباتی اور عقلی لحاظ سے کئی بھی خرابی ہو اس کی لہریں وہاں کام کرتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ وارٹ پکرا کو نکالتا ہے۔ یہ کڑائی کو بھی بیدار کرتا ہے۔ دل اور پیچھروں میں سے زہرے مواد کو نکالتے اور

نفاذ الحاصل کر کے جذب ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ کئی بھی بلوکیں (Blockage) مین کو دور کرتا ہے۔ میڈیٹیشن کیلئے بہترین پتھر ہے۔ اس کا رنگ گہرے ہزے لکڑی کی مانند ہوتا ہے۔

Shiva Lingham :

یہ پتھر بنیادی طور پر دریاے Narmado (انڈیا) میں پایا جاتا ہے جو کہ لڑکی کی سات مقدس مقامات میں سے ایک ہے۔ جب دریا ٹنگ ہوتا ہے تو یہ پتھر دریا کی تہ میں سے پنے جاتے ہیں۔ لاؤ شیوا ہندوؤں کے مذہب میں ایک اہم ہستی ہے اور یہ پتھر اس کی Embodiment کے طور پر پوجا جاتا ہے۔ Lingom لڑکے کی طرح کی شکل ہے جس پر متوازن کا سب کے ساتھ ہاتھوں سے پالش کیا جاتا ہے۔ Lingam مسکرتی زبان کا مقدس لفظ ہے جو Phallus کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم اس میں یہ توانائی مذکور توانائی کی Represent کرتی ہے جو کہ Knowledge اور Expression ہے۔ اور اس پر موجود نشانات یا yoni مونٹ توانائی کو Represent کرتے ہیں جو کہ عقلمندی اور اوراک ہے۔ یہ مقدس پتھر دل کے پکرا سے متعلق ہے اور روح کا

Sodalite :

میٹک، میڈیٹیشن اور چھندی کیلئے عام سنگھو اور ٹھیکے کی Skill میں مدد کرتا ہے۔ منطقی خیالات اور کھائی کیلئے جسم کی انرجی لیول کو کھائی رانیخ، پچھڑی لہٹ اور باقی غدودوں کے ذریعہ تخلیق کرتا ہے۔ قحوت پکرا، بے خوابی، گردن، سونے، اور بلڈ سکر، لیور میں مدد کرتا ہے۔ انگلیشن، Sinus، Bums، کی سوزش اور ہائی بلڈ پریشر میں بھی مفید ہے۔ یہ بیلا جھرا سرک، برازیل اور فرانس میں پایا جاتا ہے۔ بٹے ہارے میں تاخم کے گھنے دیوں میں زبردست طریقے سے تبدیل لاتا ہے۔ جیزوں کے ہارے میں زیادہ Objective اور کم تنیدی ہونے میں مدد کرتا ہے۔ جلاوڑم کو تخلیق کرنے کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ کلیننگ، اعضاء کیلئے مفید ہے اور مدافعتی نظام میں بہتری لاتا ہے۔ قدرتی یا مصنوعی ریڈییشن کے خلاف لڑنے میں مدد کرتا ہے اور ان لوگوں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے جو X-Ray کے

آلات یا اینیجیا کی کمزوری سے متعلق کام کرتے ہیں۔

Spectralite : (see-labradorite)

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... امین
Spinel :

سرخ، بیلا اور سبز نگوں میں ملتا ہے۔ سٹریس، ڈیپریشن کو پرکھن حالت میں نیکر آتا ہے۔ خون اور جلد سے سماعت Detoxification کرتا ہے۔ سرخ طاقت اور کڑا لہٹ کیلئے۔ دنیا میں پائے جانے والے بہت سے Rubies اصل میں Spinel ہیں۔ یہ امریکہ، USSR، سری لنکا، آئی اور جیمینی میں پایا جاتا ہے۔ ہر طرح کی زیادتی میں سیانہ مدد کی لاتا ہے اور وطن اور دماغ دونوں کی Detoxification کرتا ہے۔ ذہنی پریشانی کو کم کرتا ہے۔ جلد کیلئے مفید اور کہا جاتا ہے روزے کی حالت میں مدد کرتا ہے۔

Star Ruby :

یہ Ruby Crystal، Star Fire، Star of Purity کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ یہ خرابیوں کو Promote کرتا ہے اور آپ کے Self اور روحانی رہنمائی کے مابین تعلق قائم کرتا ہے۔ اے Rod کی طرح

کے کنڈکٹر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور یہ Used سے الیکٹریکل اور میکینیکل فورمز کے درمیان ایک راستہ بناتا ہے۔ یہ انرجی کو Purify کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ Auric اور فزیکل جسموں کو اکائی کی صورت میں Align کرتا ہے۔ یہ Blocks کو کھولنے کیلئے ایک بہترین پتھر ہے۔ یہ پتھر عظیم توانائی، ترقی اور حفاظت کا پتھر ہے۔ یہ تنگی توانائی کو Release کرتا ہے اور طاقت کے آگے کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

Staurolite : Fairy cross

اس کا رنگ براؤن رنگ سے ہے اور اس کی ساخت کرس کی طرح کی ہے۔ یہ اروں مختصر کی نشاندہی کرتا ہے اور روح کو زمین و مادے کے ساتھ خشک کرتا ہے۔ روحانیت اور Compassion اور Disattachment کی شکل میں کیلئے ہے۔ یہ خوبصورت اور نایاب پتھر، چھپنے اور چھوئے منشوری کرسٹ Cruciform crossing کی شکل میں ہوتا ہے۔ یہ معدنی پتھر خوش قسمتی کا علامہ ہے۔ تاریخی لحاظ سے یہ پتھر ان آنسوؤں سے بنا تھا جب حضرت عیسیٰ کی وفات کی خبر پر یوں نے بھائے تھے۔ یہ پتھر فزیکل، جنرل اور Extra Terrestrial Planes کے درمیان ایک رابطہ ہے۔ یہ پتھر Stressful حالت میں طاقتور طریقے سے مدد کرتا ہے اور Determental حالات میں مدد Incentive اور Initiation کرتا ہے۔

Stichtite :

یہ عام طور پر کسی اور پتھر پر ایک Deposit کے طور پر پایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر Serpentine پر۔ یہ بہت کم مقدار میں Veins میں پایا جاتا ہے جہاں پر 1/2 انچ یا ایک انچ کے خالص Mineral کے ٹکڑے نکال لئے جاتے ہیں۔ جب براہمنوں کی ٹیلیں آپس میں گرائی جیں تو یہ پتھر بنتا ہے۔ مگر میں یہ ایک پرسکون ماحول پیدا کرتا ہے۔ اور یہ بچوں کے رویوں کو قابل قبول حد تک بنانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ انسان کی مدد کرتا ہے۔ بچہ بولنے میں، شہدہ پیشانی کی اور ہر ایک کے ساتھ شریف برتاؤ کی۔ یہ پتھر دل کے پھراکے ذریعہ کنڈا ہنی کے راستے کو آسان کرتا ہے۔

Stilbites :

چھڑا رنگالی رنگ سے وسیع۔ یہ پتھر خاص طور پر Loving، گفتنی توانائی، قبولیت، Allowing، فزیکل

Sense کی بلندی خاص طور پر Taste کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ Detoxifies کے طور پر کام کرتا ہے اور نرم Self Expression کیلئے بھی۔

Sugilite : Lavulite / Royal Azele

فحش چاشنی گلابی۔ آپ کو آپ کی روحانی رہنمائی کے ساتھ مربوط کرتا ہے۔ یہ دھوکہ دہر کرتا ہے۔ سوزش، سٹرکس، Toxins اور جذباتی Blocks میں دھرتا ہے۔ چھوڑتا کرتا ہے۔ جذب کرتا ہے اور ٹھے، Hurt اور غیر ضروری توانائی کو ختم کرتا ہے۔ Brow پتھر پر رکھنے سے ڈپریشن، مایوسی اور سٹرکس سے نہات دیتا ہے۔ فزیکل ہاڈی اور دل میں میٹنگ کیلئے روح ہر دھتی لاتا ہے۔ پینڈر، پائیکل، پیکٹری، دایاں اور بائیں دماغ کو ٹینس کرتا ہے۔ دھنی سکون اور روحانی محبت کیلئے مفید ہے۔

مرچو

Sulphur :

Protection، قوت، ارواحی اور میٹنگ، انری فحش، اشفاق، پچلے رنگ میں توانائی کو بحال کرتا ہے۔ خاص

ایہ دھن کی کلیدی دھن ہے اور دھن کی دھن ہے۔ Glary دھن کی دھن ہے۔ Understanding دھن کی دھن ہے۔

ارواحی، نظم و ضبط اور امن کیلئے مسر میں استعمال ہوتا تھا اور اب جدیہ Spring/hot ہاتھ جڑوں کے درمیان، Cheumatism، سوچن، لک، cyst اور Hemorrhoids کیلئے مفید ہے۔ دھنوں، جلد کی صفائی اور میٹنگ، Sinus، منکر باز، منکر، Syphilis، اپینڈکس، دھنسی، بے خوابی، ڈپریشن کیلئے اور ایڈوکرٹری سسٹم کی تقویت کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ پھلن، سرسوں، Clives، پیاز، Horse Radish، دھنیرہ میں پایا جاتا ہے۔ Garden Bugs کو دور بھگاتا ہے۔

Sunstone :

کسی بھی پہنے والے کی ذات کو توانا کرتا ہے۔ دل کو جوش دیتا ہے اور روح کو تازگی دیتا ہے۔ حفاظت کیلئے، دھن کی دھن بہت زیادہ دھن کی دھن ہے۔

Tanzanite :

ٹانزانیٹ، نیلا، جامنی، اور الیٹ (شفاف پتھر جیٹنگ اور میڈیٹیشن کیلئے)۔ جو پکرا پر رکھنے سے یہ مرد اور کراؤن سینٹرز کو طاقتور طریقے سے Vision, Clairaudience اور حافی رابطے اور Protection کیلئے کھولے۔ ہمارے اندر فزیکل اور مینٹل مشاہدے، سنے، پالوں اور جلد کیلئے مفید ہے۔ یہ سب سے پہلے تھوڑا سا میں دریافت ہوا تھا اور اسی وجہ سے اس کا یہ نام ہے۔ یہ پتھر قحط اور قحط زد آئی پکرا کو متحرک کرتا ہے اور کیڑہنشین اور Psychic Power کے تمام Aspects کو اکٹھا کرتا ہے۔ یہ جادو کا پتھر ہے جو روحانی Awareness کو متحرک کرتا ہے اور گہرے مشاہدے میں مدد کرتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ ڈپریشن کو کم کرتا ہے۔ یہ پتھر منفیت کو ختم کرنے کی وجہ سے پکچانا جاتا ہے۔

مرچو

Tektite :

یہ قدرتی ٹکس کی ایک قسم ہے جو کہ کیمیکل اور Structurally لحاظ سے بے مثال ہے۔ یہ زمین پر ٹک Equatorial Belt کے 80 فیصد تک کی جڑی بنی ہے اس میں چھٹا ہے جس میں لٹھریٹ، فوسفور، سیلیکون، اور کربن

اور قہقہوں میں پائے جاتے ہیں۔ عام طور پر ان کی Pitted سطح ہوتی ہے۔ ان میں سے بہت سے پتھر ایسے ہیں جو Mother State میں Statch ہونے کی خاصیت رکھتے ہیں۔ بظاہر تو یہ سیارہ گ میں ہوتے ہیں مگر جب انہیں روشنی کے سامنے دیکھا جاتا ہے تو ان کے کناروں کے ارد گرد ایک سنہری سی دھاری نظر آتی ہے۔ زندگی کے سفر میں علم حاصل کرنے اور سبق لینے میں مدد کرتے ہیں۔ مذکر اور مؤنث طاقتوں کو متوازن کرتے ہیں اور پیٹھ والے کے اسٹریٹ فیلڈ کو مضبوط کرتا ہے۔ خیالات کی ٹرانسمیشن کو متحرک کرتا ہے۔

Tiger's Eye :

نیلا، سنہری، اور لٹ، Protection، حوصلہ، خوش قسمتی، قوت اور ادوی، جامع Thinking اور ذاتی طاقت کیلئے مفید ہے۔ Solar Plexus پکرا کیلئے۔ سوچوں کو وسیع کرتا ہے۔ محسوسات اور طیالات کو ملحدہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس لئے انسان کے جذبات پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔ ہڈی، معدے، لٹھریٹ پریشانی، اسرار اور پلویوں

کیلے سفید ہے۔ اسے سامنے سے کسی بھی تیل سے رگڑیں اور اس کی تہہ خون کی صفائی کیلئے ہے۔ ذہنی اور جذباتی بے چارگی کیلئے میلا شامپے Pearl کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ Anxiety، خوف، افسوس میں Obsessiveness اور منطق میں بھی مدد کرتا ہے۔ ان لوگوں کیلئے سفید ہے جو اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے اصرار کو بڑھانا چاہتے ہیں۔ پسینے والوں کو لوگوں کی مدد اور دوسرے طریقے مہیا کرتا ہے۔ توانائیوں کو اور ذہنی صلاحیتوں کو فروغ دیتا ہے۔ آپ کی جسمانی طاقتوں کو بڑھاتا ہے۔

Topaz :

تمام معاملات میں محبت اور کامیابی کا پتھر ہے۔ یہ صحت کو بہتر کرنے اور جسم کے اندر رگڑیں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ Compassion، Understanding، مہربانی اور ہمدردی کو Promote کرتا ہے۔ دل کی سچائی کو Heal کرنے میں مدد کرتا ہے۔ میلا شامپے میں چمکے ہوئے ہے۔ ذاتی الفاظ کو حقیقی طریقے سے بدلنے اور Awareness کو بڑھانے میں بھی مدد کرتا ہے۔

آمین : Golden Godlen or Pink/Champayne crystal

بہت طاقتور ایکسٹریکٹ، جینک سے رنگ کے Gems۔ ایک مضبوط، مستقل، ہائی لیول کا Gem جو کہ Clarity، فیکس، اعلیٰ رہے کے Concept، اصرار، ذاتی توانائی اور Stamina کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ سوز، Swing، بے خوابی، پریشانیاں، خوف، ڈپریشن، ذہنی تھکاوٹ، صحتی نظام اور معدے کے مسائل کیلئے بہترین ہے۔ کراؤن پکڑا کے ساتھ جلی کی کام کرتا ہے۔ جگر اور ہتھکڑیاں کی صفائی، جلد شوگر کا توازن، دھڑلہ اور بڑھ کی ہڈی کو توانائی دینے والا۔ سورج کی گرمی اور سورج کی روشنی کی توانائی کی شعاعوں کو حفاظت کیلئے استعمال ہونے میں مدد کرتا ہے۔ نیچر کا کام کی زیادتی کے دباؤ اور ذات اعلیٰ سے تعلق کیلئے سفید ہے۔ جذبات اور خیالات کو متوازن کرتا ہے۔

Pink and Champagne :

پدل میں محبت اور روحانی Compassion میں مددگار ہے۔

Blue :

ذات اعلیٰ کے ساتھ Alignment، تخلیق Expression، لکھائی اور سچے راستے پر فکس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اپنی گرمی دیتا ہے اور Glow کرتا ہے۔

Tourmaline :

ایک طاقتور ایکٹرو سٹیک Gem ہے۔ جسم کو درجہ اور (Meridians) کو طاقت دیتا ہے۔ کم فریکوئنسی کے خیالات اور توانائی کو روشنی کی اعلیٰ فریکوئنسی میں تبدیل کرتا ہے۔ پینے والے کیلے Light Protection کو Radiate کرتا ہے۔ خاص طور پر یہ عصبی نظام، اور خون دلوں کے Toxins کیلے استعمال ہوتا ہے۔

مرچو

Black :

اے مالک مٹاؤ اپنی کوہنہ نہیں کرو۔ بالکل سیاہ ہے۔ آپ کے پاس وہ طاقت ہے جس کے بغیر آپ کے زمین اور کروشلی ماحول ہو۔ Crisis اور Stree کیلے یہ خطر بہت قابل قدر ہے۔ بیماریوں کے علاج کیلے مفید ہے۔ کڑواہٹھی نظام والے لوگوں کیلے بہت مفید ہے۔

Cat's Eye Tourmaline :

کہا جاتا ہے کہ اس میں ہیلک کی صلاحیت اس میں سبز و کھٹکوں کی وجہ سے کم ہے۔ مگر اس کے فوائد پر پابند رکھتے ہیں۔ اس جگر کمر اس وقت استعمال کریں جب واقعی اس کی بہت ضرورت ہو۔

Clear Tourmaline:

اس میں باقی تمام Tourmaline کی خصوصیات ہوتی ہیں مگر کم درجے کی۔ یہ عصبی نظام اور تمام جسم کی Detoxification کیلے مفید ہے۔ سچا نگہوں اور عصبی بے درنگل خاص طور پر مرگی کیلے تجویز کیا جاتا ہے۔

Brown Tourmaline (Dravite) :

کہا جاتا ہے کہ یہ پتھر آپ کے دل میں خدا کا احساس دلاتا ہے۔ یہ پہننے والے کو بری قسمت سے بچاتا ہے۔ یہ پتھر ہاں کو ٹینٹس کرتا ہے۔ Aura کو صاف کرتا ہے اور گرم جوشی کا احساس دیتا ہے اور یہ جڑی آفت کے مسائل کو ٹھیک کرنے کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔

Opalized Tourmaline :

یہ Cat's Eye Tourmaline سے تقریباً متضاد ہے۔ اس اضافی جواہری کی وجہ سے اس میں موجود ہوتی ہیں اس سے پتھر کا اثر اور بڑھ جاتا ہے۔ روشنی کا Additional Refraction ہیلک انرجی کو شہید کرتا ہے اور اس کے فوائد کو بڑھاتا ہے۔ یہ نایاب ہے اور جانتی پتھر ہے۔ گہری یا Unwatned اثرات ہوں کے خلاف ایک ذہن کے طور پر کام کرتا ہے۔ حواس کھلنے کیلئے مفید ہے۔ روٹ پکڑا میں روحانی طاقت کی روشنی کو بڑھاتا ہے۔ غلبہ، بے یقینی، زیادتی، احمقانہ عمل یا سائنس انرجی کے پاک کو ختم کرتا ہے۔ Toxins کو ختم کرتا ہے اور دماغ کیلئے مفید ہے۔ یہ پتھر روحانی اور جسمانی دونوں تھکن کو ختم کرتا ہے اور Base پر دیکھیں۔ قرآنی امین میں ان کو گرنے کیلئے۔ روٹیشن سے محفوظ کرتا ہے۔

Blue Tourmaline (Indocolite) :

اس کی بنیادی خصوصیات سبز، سرخ یا قرمز کے رنگ کے پتھروں سے ملتی جلتی ہیں۔ خاص طور پر بالائی Torso، جھونری نظام اور دماغی نظام کیلئے فائدہ مند ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس کی طاقت، مذہبی ہے اور یہ روحانیت کھانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

Green Tourmaline :

تمام بزرگ کے پتھروں میں سے اس کی ہیلک کی صلاحیت سب سے زیادہ ہے۔ تمام Areas میں توازن قائم کرتا ہے۔ جسمی نظام، دماغ، Immunological نظام کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ تحقیق اور گفتگو کو متحرک

کرتا ہے۔ خوشی تو انہیں کو بچپانے پان سے بچے میں مد کرتا ہے۔ اس سے پہلے کہ وہ نقصان دہ طاقت ہوں ان لوگوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ جراثیمی روحانی ملامتوں کو بچکانا چاہتے ہیں۔ کاروبار میں کامیابی کیلئے۔ زندگی اور زندگی کی طاقت، خوشحالی اور Compassion کیلئے بھر ہے۔ مرکزی مہمیں نظام کو اثر چاہتا کرتا ہے۔ فزیکل اور Emotional ہارٹ پکراؤ کو کم کرتا ہے اور بیکل کرتا ہے۔ پیچیدہ دل اور Asthma کیلئے Mendians کو صاف کرتا ہے۔ نئی افراطی کوشش کو متحرک کرتا ہے۔ دل، لہجہ، نظام اور دل کو نئی زندگی دیتا ہے۔ فحاش اور تمام جسم کی صحت کیلئے مناسب ہے۔

Pink :

جذبائی اور روحانی صحت، Healing Loss، جذبائی درد، خوف، Self-Gentleness (خاص طور پر مشدہ بیماریوں جیسے Emphysema کیلئے مفید ہے۔ Kunzite یا Rhodocrosite کے ساتھ مل کر زیادہ طاقتور اثرات رکھتا ہے۔ Self-Love

اے فائبرکس میرے والدین پر رحم فرما..... امین

قوتانی بخش، نئی زندگی اور گرگوشی کیلئے۔ دل اور جسم کو محبت، صحت، جذبات، قوتانی، Stamina اور استقلال کیلئے حمد کرتا ہے۔ اس کے ہائی لیٹیم ایز جذبائی عطیہ، محبت، Devotion اور راتساری کیلئے مفید ہیں۔ جسم کی ایفرو کمبوری کو عطیہ کرتا ہے۔ ہارٹ اور روت پکرا کیلئے ذاتی Pain سے Detach کرنے میں مد کرتا ہے۔ تولیدی Blocks کو Release کر کے Fertility کو متحرک کرتا ہے۔ بلڈ اور مدافعتی نظام کو قوتانی دیتا ہے اور Radiation کے اثرات کو کم کرتا ہے۔

Watermelon : (Red/Pink/Green)

محبت حاصل کرنے کیلئے Passion, Compassion اور دل کی گہرائی کو اکٹھے کرتا ہے۔ جذبائی اور روحانی محبت کا سبب ہے۔ بیماری کی Threat کو کم کرتا ہے۔ جراثیم اور اجنبی وکرائی سسٹم میں عطیہ کرتا ہے۔ دوسرے Tourmaline کو طاقت دیتا ہے۔

Tourmalinated Quartz :

کبھی کبھی کھمیر کوارٹز کے ساتھ Embedded ہوتا ہے۔ یہ سٹون انرجی میٹا کرتا ہے۔ Soving Atmosphere پیدا کرتا ہے۔ یہ جسم کے اندر Crystallized Patterns کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کسی بھی انسان کی زندگی میں پتلی کے اثرات رکھتے ہیں۔ یہ جسم میں موجود کسی بھی قسم کے Imbalance کو Adjust کرتا ہے۔

Turquoise :

لاٹھ بیو یا بیو کریں۔ یہ تمام بیماریوں کیلئے ایک بہترین سنگ ہے اور ذریعہ سٹمپل (بائی کاپر) ہے۔ برٹے کی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ سنگھ و روشنی اور ہلکے میں مددگار ہے۔ یہ Cool, Gentle اور Soothing ختم ہے۔ یہ حرارت چمکا کو کھوتا ہے۔ یہ روح پروری (روح مآمان) اور روحانی محبت کو ہلکے اور مد کیلئے Symbolize کرتا ہے۔ تمام Mendians، چکر اور انرجی فیلڈز کو توانائی دیتا ہے اور انہیں Align کرتا ہے۔ Argyrhythm کی طرح الیکٹریسیٹی میں ہر پڑا ہوا کی اور X-Ray خصوصیت رکھنے والے شعاعوں سے حفاظت میں کرتا ہے۔ زمانہ قدیم سے طبیعت کو جذب کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا اور برقی نظریے حفاظت کیلئے بھی استعمال ہوتا تھا۔ یہ عکسوں کی آواز ہے۔ Anorexia میں مدد کرتا ہے۔ سر درد اور خوف سے بھی بچاتا ہے۔ قہر وے، جھپکڑوں، Asthma، انفیکشن، دانتوں، TMJ، سینے، ہائی بلڈ پریشر اور ڈپریشن کیلئے بھی مفید ہے۔ Chrysocolla اور چاندی کے ساتھ مل کر بہت اچھے اثرات دکھاتا ہے۔ یہ دماغ کے ہر براعظم میں ہلکے کیلئے استعمال ہوتا رہا ہے۔ سورج کی روشنی، سینے، قہر اور برتن دھونے والے پانی میں اس کا رنگ ماند پڑ جاتا ہے۔ اسے ٹپ کرنے سے پرہیز کریں۔ امریکہ، فرانس اور جرمنی میں پایا جاتا ہے۔ انسان کی توانائیوں میں Tune جو جاتا ہے اور ہر انہیں واپس دنیا میں Transmit کر دیتا ہے۔ ان لوگوں کیلئے بہترین ہے جو Communicate کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ تمام جسم کے لئے مفید ہے۔ سانس اور مدافعتی نظام کیلئے اس کے خواص بہت مفید ہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں تو اس پتھر سے آپ کو سکون ملے گا۔

Ulexite : TV Stone

سفید لم فٹاف پتھر ہے۔ ساس کے محل کیلئے بہتر ہے۔ تیسری آنکھ کے پکڑا کو کھولتا ہے۔ خوابوں، تصورات اور تجلیات میں بہت مدد کرتا ہے۔ (جن لوگوں میں Addictive یا Escapism کا رجحان ہے ان کیلئے خوب ہے لیکن کرنا چاہئے)۔

Unakite :

ہم اکثر سوچتے ہیں جذبات کے بارے میں کہ وہ دل سے نکلے ہیں اور وہیں پر رہتے ہیں۔ یہ پتھر دل کے پکڑا کے ساس کو آرام دیتا ہے۔ ہر دوسری جگہ جہاں پر جذبات رہتے ہیں بلکہ قید کئے جاتے ہیں وہ Solar Plexus پکڑا ہے۔ جیسا کہ چھوٹے بچوں کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ جذبات کے انبار میں ہم پھنس جاتے ہیں کہ گہری سانس سے ہم زیادہ محسوس نہیں کرتے۔ یہ پتھر جذبات کو Release کرتا رہتا ہے۔ خاص طور پر وہ جو زیادہ دیر سے باہر آ رہے ہوتے ہیں۔ یہ پتھر تین معدنیات سے بن کر بنا ہے۔ Epidote, Feldspar اور کارنیل۔
Self Esteem اور Self Awareness سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ پتھر ہر لمحے محسوسات کو دہرائی دیتا ہے۔
 سامنے آ جاتے ہیں جنہیں باہر بعد میں Release کر دیا جاتا ہے۔ اس پتھر کو استعمال کرنے سے لوگوں نے یہ مشاہدہ کیا ہے کہ وہ کسی بھی بیماری کی علامات اور وجوہات جاننے کیلئے بہت گہرائی میں جاننے کے قابل ہو جاتے ہیں۔
 یہ ان شرائط کا بھی Release کرتا ہے جو انسان کی ذاتی نشوونما کو روکتی ہیں۔

Variscite :

فحش، غضب اور بھلاست والا سبز پتھر ہے۔ یہ ڈپریشن، خوف، پریشانی، بے سہری، دن بھر کے Stress بھرے کام سے تھکاوٹ کیلئے بہت مفید ہے۔ عموماً قے کیلئے بہت اچھا پتھر ہے۔ اعصابی نظام کے ذریعہ Astral اور Etheric لول ہینگ کرتا ہے۔ Solar Plexus اور دل کے پکڑا کو مرکز میں کرتا ہے۔ جلد اور خون کی نالیوں کو چمک دیتا ہے اور نامرئی میں بھی مددگار ہے۔

Worry / Stress Stone :

یہ پتھر کی ایک خاص قسم کی ہے مگر عام طور پر کوئی بھی کرشل جو کہ ہر ایک ہر ایک کاٹ لی جاتی ہے اور عام طور پر انگوٹھے کیلئے ایک Groove کندہ کیا جاتا ہے۔ یہ پتھر Stressfull حالت کیلئے بہت مفید ہیں۔ آپ صرف پتھر کو انگوٹھے اور آنکھت شہادت سے دگڑیں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ پتھر کو جتنے آرام سے دگڑیں گے یہ آپ کے جسم سے Stress کو جذب کر لے گا۔ وہ پتھر نو آرام سے کٹ جاتے ہیں مثلاً Onyx, Agate اور کارنیلین سب سے مل کر یہ پتھر بنتا ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

بارہواں باب

جڑی بوٹیوں سے علاج : Herbs Therapy

طب کی دنیا میں جڑی بوٹیوں کے فوائد زمانہ قدیم سے چلنے آ رہے ہیں۔ مصر، روم، امریکہ، چین، تبت، میان اور اسرائیل جیسے ممالک میں جڑی بوٹیوں کو بطور دوا استعمال کیا جا تا رہا ہے۔ بہت سی جڑی بوٹیوں میں ایسے طاقتور اجزاء پائے جاتے ہیں کہ اگر انہیں صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو وہ کسی شفا کی طاقت سے کم نہیں ہیں۔ جڑی بوٹیوں کے صحیح استعمال سے جسم ان میں سے ضروری اجزاء کو جذب کر لیتا ہے جو اسے قدرت کی طرف سے دیے گئے ہیں۔ انسان تو کیا حیوانت کا ڈاکٹر صرف اور صرف جڑی بوٹیاں استعمال کرتے ہیں۔ بہت سی جڑی بوٹیاں قوی الٹرا وویات ہیں۔ ان کا مقناطیہ استعمال ہوتا چاہیے کیونکہ کچھ جڑی بوٹیوں کے زیادہ استعمال سے نقصان دہ بھی ہو سکتی ہیں اس بات کا علم ہونا بہت ضروری ہے حالانکہ جڑی بوٹیوں کے اجزاء جملہ اثر کرتے ہیں کچھ اجزاء جاننے کے طریقہ علاج میں کئی اثرات بھی دلاتے ہیں۔ ایک عام اصول کے تحت، کچھ جڑی بوٹیاں (چاہے وہ کسی بھی صورت میں ہوں) ایسی ہیں جنہیں سات دن سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے جبکہ کچھ جڑی بوٹیوں کا زیادہ استعمال سودمند ہوتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے پتے، چھال اور جڑوں کو تازہ حالت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور ان کو خشک کر کے انہیں کپسول، گولیوں، گچھر، جیل، پاؤڈر، کریسٹل یا لوشن وغیرہ میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جڑی بوٹیوں کے استعمالات : How to use Herbs

جڑی بوٹیوں کو مختلف فارمولوں کے تحت استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ان کا استعمال خام حالت میں بھی ہو سکتا ہے۔ اس کیلئے انہیں اچھی طرح پانی میں اہل لیا جاتا ہے تاکہ اس میں موجود اجزاء کو نکال لیا جائے۔

اور کون سی چیزیں بھی چاہئیں۔ مٹی دھاس کپشیم پلیسٹ (اگر آپ 35 سال سے زیادہ عافون ہیں)، ایکسٹرا فوکل ایسڈ (اگر آپ حمل سے ہیں)، وہر کے درخت کی سلیڈ چھال (اگر سرورہ کیلے کچھ چاہتے ہیں) اس طرح آپ قدرتی ادویات کا ذخیرہ کر سکتے ہیں۔

۲۔ اپ اپنی ضروریات موقع اور علامات کی مناسبت سے لکھیں۔ کسی چیز سے آپ کو اتفاق ہوا ہے یا کیا چیز آپ ڈاکٹر سے پوچھنا چاہتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں آپ قدرتی ادویات اور ہومیو پیتھک ادویات کو اکٹھا استعمال کر سکتے ہیں۔

۳۔ آپ کے انتخاب موٹی کیلنڈر کی بنیاد پر بھی ہو سکتا ہے۔ موٹی جڑ بوٹیاں جلدی اور بہتر فائدہ دیتی ہیں۔ سانس کیلے یہ بات بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ کون سی جڑی بوٹیاں دنیا کے کون سے خطے میں اور کون سے موسم میں پائی جاتی ہیں۔

۴۔ اگر آپ دائمی قدرتی ادویات پر یقین رکھنا چاہتے ہیں تو اس خطے میں طبعی سے مختلف ادویات میں مشورہ لیتے رہیں۔ کچھ ڈاکٹر قدرتی ادویات کو پسند کرتے ہیں اس کی بنیاد پر طبعی خود ہے جو ادویات کا بغیر مصلحات اور

۵۔ دوا کی مقدار اور کس صورت میں کس علاج کی اہمیت دوا اہم سوالات ہیں اور ایک بات جو کہ قدرتی طریقہ علاج میں اہم ہے وہ یہ ہے کہ ہر نسخہ کی مقدار کا صحیح تجربہ کرنا چاہیے۔

جڑی بوٹیاں اور موٹی علاج : Herbs for Seasonal Healing

سردیوں کا میڈیسن ہاکس : Winter Herbal Medicine Chest

بہت سی قدرتی ادویات نہ صرف سخت سردی سے بچاتی ہیں بلکہ دھندلے کام کیلے بھی مفید ہیں۔ دھندلے اور ٹکڑے یا کے خلاف قوت، ماضیت کو بڑھانا، دوران خون کو برقرار رکھنا اور پیچھے والی کی زندگی کو قائم رکھنا وغیرہ شامل ہے۔

ادرک (Ginger):

ادرک حتیٰ اور سرد پکڑانے کیلے بہترین علاج ہے۔ اس میں جسم کی کٹوری، سر پکڑانا اور حتیٰ، قے اور دوران

ہے۔ دل کو تندرست رکھتا ہے اور کھانسی، زکام کو دور بھگاتا ہے۔ یہ ایک Antibiotic ہے جو حقیقت میں انگلیشن پھیلائے والے حکمران یا کوختم کر کے ان کے ذہریلے اثرات سے جسم کو بچاتا ہے۔ لوئی پاچہ نے یسین کو قسطنطنیہ جیہ اثر کرنے والا قرار دیا۔ بلکہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یسین کھانے والوں کا خون بھی بیکٹر یا کوختم کر دیتا ہے۔

Fenugreek:

گھے کا انگلیشن دور کر کے کھانسی سے آرام دیتی ہے۔ زمانہ قدیم سے لیکر انیسویں صدی تک قدرتی طریقہ علاج میں یہ بہت اہم رہا ہے۔ اس کے بعد اس میں کچھ کی آئی گراپ پھر لوگوں کو ربحان (Herbs) کی طرف بڑھ رہا ہے۔ اس کا ڈاکٹر بہت علا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق Fenugreek سے کو لیسٹرول میں کمی آ جاتی ہے۔ اس سے شوگر کا بھی علاج کیا جاسکتا ہے۔ زمانہ قدیم میں یونانی اس بوٹی کو اپنے گھوڑوں اور مویشیوں کو کھلاتے تھے۔ اس کے بعد رومیوں نے اسے استعمال کرنا شروع کیا اور اسے Greekhay کہنا شروع کر دیا۔ لاطینی زبان میں اس کا مطلب Foenum-Graecum اور جو بعد میں Fenugreek میں تبدیل ہو گیا۔

اے Marshmallow:یزے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اس سے قوت عافیت میں اضافہ ہوتا ہے اور خون میں موجود سفید غلیظوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ سوزش کو تسکین دیتا ہے۔ یہ ٹائم باریشے کی پیداوار کو کم کرتا ہے اور جسم میں موجود شوگر لیول کو کم کرتا ہے۔

Or Synchronizing to the Pulse of the Music

یہ اصول Isomirphic اصول سے مربوط کیا گیا ہے۔ جس ک مطابق انسان کا سوز موسیقی کے موڈ سے مطابقت رکھنا چاہیے اور پھر آہستہ آہستہ مطلوبہ سمت کی طرف حرکت کرتا ہے۔ یہ ایک کائناتی اصول ہے اور اس کی مثال ہر Subject مثلاً کیمسٹری، جیالوجی، میڈیسن، Pharmacology، نفسیات، معاشیات، فلکیات، Architecture اورنگی دوسرے علوم میں موجود ہے۔ موسیقی میں Entertainment کا عمل واضح ہے۔ اس میں حدود بدلنے والے باتوں کی اہمیت ہے۔

۱۔ منحنی والے کے احساسات کی عکاسی کرتا ہے۔

۲۔ عظمت کو مشیت میں بدلانا۔

۳۔ انسان میں زندگی اور خوشیوں کی آمگب بیل آکرنا۔

بہت سی Sounds اگر خاص طریقے سے پیدا کی جائیں تو وہ انسان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتی ہیں۔

Entertainment is the tendency of two oscillating bodies to lock into phase, So that they vibrate in harmony.

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... امین

تیر ہواں باب

یوگا تھراپی : Yoga Therapy

ہاتھ یوگا Hattg Yoga:

اس کی حربہ چار قسمیں ہیں۔ آسانہ (جسم کی حالتیں)، پرانا یا ما (سائنس کی باقاعدگی رابطہ لطیف انسانی سے)، سیرا (انجیوں کی ترتیب) اور ناوانوسرہا (اندرونی آزاد منشا)۔ جسم کی مختلف حرکات کی مشق کرنے سے اس صاب نکلے اور نرم ہو جاتے ہیں اور اس سے جسمانی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ مغربی دنیا کی سب سے مشہور مشقیں ہاتھ یوگا کی ہیں۔ یوگا کی پریکٹس سے ہم آہنگی، خوشنودی اور تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

پرانا یا ما: Pranayama

اے مالک ہاتھ یوگا، روپیوں، پھر سانس کے عمل سے ہے۔ چاروں طرف سے جسم سے ہوا نکل جاتی ہے۔ امین

Prana کہلاتی ہے اور اسے Ha کہا جاتا ہے۔ یہ گرم ہوتی ہے اس لئے اس کو سورج بھی کہا جاتا ہے اور وہ سائنس جو جسم کے اندر لے جاتی ہے اسے Apana کہتے ہیں اور تھا اس کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ ٹھنڈی ہوتی ہے اس لئے اسے چاند کہا جاتا ہے۔ سورج اور چاند یا Prana اور Apana میں گنگ باقاعدگی ہی ہاتھ یوگا ہے۔

سائنس زندگی ہے: Breath is Life

انجیوں کی حرکت یا قوت کا یہاں ہوا بنیادی معنی (Nutrient) ہے۔ اس کے بغیر زندگی صرف مٹوں میں ختم ہو جائے۔ سائنس یونورج کی آواز ہے۔ اس کی گہرائی بذریعہ آواز اور دماغ آپ کے موز کی عکاسی کرتا ہے۔ مگر آپ سائنس کے عمل سے واقف ہو جائیں اور اس طرح سائنس میں سچے آپ سکون کی حالت میں لیجے ہیں تو آپ واقعی یہ سکون ہو جائیں گے۔ Yoga Breathing Techniques انسان کے High

Cerebrocortical (اوراک) اور Lower Limbic & Mind Brain کے خود اختیار ذہانوں کے درمیان رابطے کے طریقے (Vocabulary) ہے۔ Conscious Breathing (Vocabulary) ہے۔ خود اختیار Healing کرنے کے عمل کی ابتداء کرتا ہے۔

جسم کی حالتیں: Asanas or Exercise

یہ مفکر نے زبان کے ایک لفظ Asana پر بنایا کرتا ہے جس کا مطلب ہے حاضر ہونا، بکھونا، خاموشی سے ایک حالت میں آسن لگا کر روکنا، قیل کرتا وغیرہ۔ آسان کے تھری معنی ہیں بندھ جانا یا کسی خاص طریقے سے بندھ جانا۔ یوگا کے معنی میں اس کا مطلب دو خاص حالتیں یا جسم کی Positions ہیں جو عام طور پر کسی مشق میں ہوتی ہیں جیسا کہ سید حاصر (Sirsha-Asana) یا لٹس۔ (Padma-Asana) سانس اور کشش کا استعمال کرتے ہوئے مختلف مشقوں میں حرکات کی باقاعدگی ہی اختیار ہو گا ہے۔

یوگا کی یوگا (عبادت کا یوگا): Schools of Thoughts

اے مالک کل مخلوق! یہ ہے جس نے اپنے عبادت کو عبادت، ریاضت یا فخر نہیں بلکہ عبادت میں تپائی کر دیا۔ اہل یوگین ہے۔ کھائی ہو گا کی لگا سکتی ہے کہ جسے کسی انسان کے اندر کسی دوسرے انسان کیلئے کسی اچھی جگہ کیلئے، کسی فائدہ مند کام کیلئے یا اس طرح کی دوسرے کاموں کیلئے بہت ہو سکتی ہے۔ اسی طرح ایک انسان اپنے اندر چھری کا نکالت کیلئے بہت پیدا کر سکتا ہے۔ عبادت، کچھ شرا کا وکیلہ کرنا، زبانی اور ذہنی طور پر، نفس وغیرہ پڑھنا، مقدس کہانیاں پڑھنا، خدا سے عاشقوں کی خدمت کرنا، پوجا اور ریاضت یا سراجہ یوگا کی یوگا کی مختلف مشقیں ہیں۔ یوگا کی روایت میں قدیم ازمین سمیٹنے، سنسکرتی زبان اور ہندوؤں کے کچھ Symbols عام طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ البتہ یوگا ہر مذہب کی زبان کو پہچانتا ہے کیونکہ سبھی کا مقصد ایک ہی ہے انسانیت سے محبت۔

ہاتھ یوگا (جسمانی یوگا):

مغرب میں یوگا جسمانی مشقوں اور سانس کے مختلف طریقوں جنہیں سنسکرت میں (یوگا کی زبان میں آسان اور پرانا نام کہتے ہیں) سے پہچانا جاتا ہے۔ جسم کی مختلف حالتیں اور سانس کی Techniques کو عمومی طور پر یوگا کی

شارح ہاتھ میں آتی ہیں۔

Schools of Hatha Yoga : ہاتھ یوگا کی اقسام

ہاتھ یوگا میں کئی سسٹمیں اور Schools ہیں۔ ان میں سے بہت سے ایسے ہیں جن کے رہنما اصول ہیں جو خاص استاد یا گرو سے ملتے ہیں۔ یہ مختلف شاخیں جن کی تعریف یا نام ان کے ایجاد کرنے والے کے نام پر رکھے گئے ہیں۔ مثلاً آشٹانگ یوگا، سمراہ یوگا، راجا یوگا، کنڈالینی یوگا، ہوا نکا، دینکا اور ونی یوگا ہیں۔

جنانہ یوگا (علم اور عقلمندی کا یوگا) یا (علم و دانش کا یوگا):

یہ یوگا کی دو قسم ہے جس میں اپنی ذات کے بارے میں تحقیق کرنا اور اپنی اصل فطرت کو کھوجنا ہے۔ جنانہ کا مطلب ہے علم اور عقلمندی و دانش یہ Vedanta کی بنیاد پر کام کرتا ہے جو Upanishads قدیم انڈین Vedas صحیفے کے انتہائی حصے میں ملے ہیں۔ یہ سب سے مشکل راستہ کہا گیا ہے کیونکہ پہلے اپنے آپ کو اس راستے پر بہتر بنانا پڑتا ہے اس انسان اپنی غلطیوں کو دیکھ کر اپنے بارے میں معلوم کرتا ہے۔ جنانہ یوگا کے مطابق انسانوی روح کا خدائی روح کے خلاف ہے اور اپنی تمام محنتیں جس سے اس کو روح میں گمراہ کر دیتے ہیں ان میں سے بچنا پڑتا ہے۔

جنانہ یوگا اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ Self اوصاف اور لوازم کے بغیر ہے۔ Self کو ایک غیر مشروط تمام باوجود کے طور پر دیکھا گیا ہے یعنی کہ جس کا کوئی آغاز اور انجام نہیں یا کوئی جینا یا مرنا نہیں۔ Self ایک غیر مشروط علم بھی ہے جس کا مطلب ہے جس میں کوئی لاعلمی نہ ہو اور پوری کائنات سے واقفیت ہو۔ Self ایک غیر مشروط روحانی مسرت بھی ہے جس کا مطلب ہے بغیر درد اور مشکلات کے۔ جنانہ یوگ کے مطابق انسان مستقبل طور پر اپنی اصلیت کے بارے میں غلط اثرات سے مطلوب ہو رہے ہیں مگر خود شناسائی کی باقاعدہ مشقوں سے اور اپنی اصل فطرت کے بارے میں جاننے کی کوشش سے جلدی شناختیں جو کہ ایک کتاب کی طرح ہیں جتنی ہوتا شروع ہو جاتی ہیں اور Self ان میں سے گھبراہٹ شروع ہو جاتا ہے۔ خود شناسائی کا یہ تجربہ پوری انسانیت کی اکائی کا اتحاد کی بنیاد ہے۔

کرما یوگ (KarmaYog): عمل کا یوگا

یوگیوں کے مطابق کسی بھی کام کو کرما یوگا میں بدلا جاسکتا ہے کچھ ایسے رویوں کو پیدا کر کے جس میں وہ کام

سب کی ہم آہنگی اور امن کیلئے ہو۔ کرما یوگا انسانیت کی بے غرض خدمت ہے جس میں کسی بھی انعام کی توقع نہیں رکھی جاتی سوائے ایک خوشی کے جو دوسروں کی مدد کرنے سے ملتی ہے۔ کر کے بہت سے مطلب ہیں۔ دستیابی کے اس کا مطلب ہے Action۔ کرما یوگا کے نظریہ کے مطابق ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے جیسے وہ اس زندگی میں ہو یا بعد کی زندگی میں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم میں سے ہر کوئی ماضی کے اعمال کا نتیجہ محسوس ہے ہیں اور مستقبل کے رد عمل کیلئے تیار ہو رہے ہیں۔ کرما یوگا کی مدد سے غلطی اعمال کے سلسلے کو جس کا نتیجہ مشکلات اور مصیبت ہو، کو توبہ دیا جاتا ہے۔ اس میں دوسروں سے ساتھ راجہ کے احساس پیدا کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں سکون اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ کرما یوگا کا نصب العین یہ ہے کہ جسم و روح کا مکان ہے اور روح ایک لطیف اور پاک صاف طاقت ہے جس کا مکان صاف و سحر ہونا چاہیے۔ کرما یوگا کی مثالوں میں لوگ فیملی بھر یا دوستوں کی مدد ان کی روحانی نشوونما کی حوصلہ افزائی کر کے انہیں خوراک، کپڑے، مکان، روٹی اور تعلیم دے کر کرتے ہیں۔

راجا یوگا (Raja Yoga) (دماغی اور جسمانی کنٹرول کا یوگا)

یہ دنیا کا سب سے بڑا فلسفہ ہے جس میں انسان اپنے اہل اور جسم کو کنٹرول کر سکتا ہے۔ کنٹرول انسان کو نکھارتے ہیں کہ وہ زیادہ امین اور اچھے طریقے سے کوئی بھی کام کر سکے اور اندرونی سکون حاصل کر سکے اور دنیا سے الگ ہو کر رہ سکے۔

تو یہ فوٹو جو یہاں ستر کے نام سے پھیلا جاتا ہے، کو بہت سے لوگوں نے جسم اور ذہن کی واضح اور عملی تفصیل کے طور پر لیا ہے۔ اس میں انسان آہستہ آہستہ شناخت سے آزادی پالنا ہے اپنی سوچ کے عمل سے۔ لوگوں کا دعویٰ ہے کہ انسان سرگرم خیالات اور جذبات سے ماوراء ذرا ایک واضح فنی نقطہ نگاہ اور ذہنی سکون پالیتا ہے۔ ماوراء ذہن کا مطلب یہ نہیں کہ انسان اپنے دماغ کو بے مقصد بن سکے بلکہ اس کا مطلب ذہن کی مستغرق قوت کا ایک نقطہ پر فوکس کرنا ہے۔

راجا یوگا اخلاقی طرز زندگی کی رہنمائی سے شروع ہوتا ہے جو انسان کے ذہن کو آسانگوں سے صاف کرنے میں مدد کرتا ہے اور اسے عواقب کیلئے تیار کرتا ہے۔ اس کی بنیادی عقلی سربراہ گردن کو سیدھا کر کے چہرہ، سانسوں کو کنٹرول کرنا اور دماغ کو کسی اعلیٰ آواز یا Image پر فوکس کر دینا ہے۔ باطنی یوگا جسمانی مشقوں کے علاوہ مراقبہ کی تیاری کا عمل راستہ ہے اور اس کے ساتھ ساتھ راجا یوگا کی جسمانی بنیاد بھی ہے۔ باطنی یوگا کا اصل مقصد اور هدف جسم کو راجا یوگا کیلئے تیار کرنا ہے۔

تانترا یوگا (Tantra Yoga) جسم کی توانائیوں کو چمکانے کا یوگا:

تاہر اصل میں ایک لفظی ہے جو انگریزی میں 3000 سال قبل وجود میں آئی۔ اس کا جدید جوڑ (Counterpart) دیوی کی پوجا ہے کیونکہ تاہر اکائیات کی موٹ وجود کا احترام کرتا ہے۔ تاہر ان کا یہ سکھانا ہے کہ کوئی بھی اپنی موٹ تو انائی، لفظی کو استعمال کر کے آزادی کو پاسکتا ہے۔ مختلف طریقے اور مراسمات لفظی کو بچانے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اس کو کنڈانی تو انائی بھی کہتے ہیں جس میں تاہر اکائی کی اوراک کی ایک ہی منزل میں داخل ہو جاتا ہے۔ تاہر ان کا طالب علم اپنے جسم کی توانائیوں کو استعمال کر کے دنیاوی رابطوں سے باہر ہو جاتا ہے۔

تاثر ایوگ دنیاوی قہرات کو حاصل نہ تک پہنچنے کیلئے رکاوٹ نہیں سمجھتا ہے۔ بلکہ تاثر ایوگ ایسی Techniques پر مشتمل ہے جس میں ایوگی طالب علم کو مدد کی سہولت ہے کہ وہ قدرت کی شہادت مختلف تجربات اور طریقوں سے کرے۔ تاثر ایوگی سہولت جسم کی توانا پر کونجی کھار جیسی توانائیوں کو دنیاوی رابطوں سے باہر

[illegible]

Your Yoga Workout:

یوگا کیلئے بہت سی Exercises: بنائی گئی ہیں۔ مگر کبھی کبھی جب جسم کی Fitness کا سوال پیدا ہوتا ہے تو اس وقت یوگا صرف ایک Exercise ہی رہ جاتا ہے کہ یوگا۔ مگر آپ اس راستے پر Fitness کیلئے آئے ہیں تو خفک سے مگر یوگا زیادہ طاقتور ہے۔

یوگا کا مطلب یہ نہیں کہ دماغ کا کنٹرول جسم پر بلکہ اس کا مطلب ہے دماغ اور جسم میں ہم آہنگی۔ یوگا میں دماغ Diagnose کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور پھر جسم کی رہنمائی یا Healing کرتا ہے۔ حقوقہ جسم کو

کنٹرول کرتا ہے اور ذہنی جسم کو Force کرتا ہے۔

سب سے Lesson یہ ہے کہ ہر گاہ وقت ملتا ہے۔ چلوں کے اور مہمان رابطہ قائم کرنے کیلئے وقت۔
پانچوں کے Grow کرنے کیلئے وقت۔ سانس لینے اور توانائی کے Flow کیلئے ٹائم۔ دوسرا جو آپ نے ہر گاہ پر
لگایا ہوتا ہے وہ آپ کے پاس وائس دیکھی، محاضرہ دانی، سونے کی کم خواہش اور لمبی عمر کی صورت میں آتا ہے۔

ہر گاہ اور ان کی عمل ہونا چاہئے نہ کہ بھیجی ہوئی روشنی۔ بہت سخت محنت آپ کی پریکٹس کو Painful بلکہ
Injurious بنادے گی اور اس سے آپ کی Progress کم ہو جائے گی۔

ہر گاہ اور ایک اثر اس وقت آتا ہے جب آپ اپنے دماغ کو کو کوہوتے ہیں اپنے جسم کو بیدار کرنے میں۔

The Lesson:

ہر گاہ آسنز کی درج ذیل آسان اور اثراتی تکنیک ہے۔ ان کو پریکٹس کرتے ہوئے ہر Pose کی اہمیت
پر زور دیں۔ ہر Stretch پر اپنے تاک سے سانس کو آرام سے خارج ہونے دیں۔

۱۔ دھارم پائکن میرے والدین پر رحم فرم Warmups آمین

ہر گاہ میں پہلے وہ ورزشیں کرنی چاہئیں جن سے جسم گرم ہو جائے جنہیں Warmups کہتے ہیں۔ ان
مشقوں کو اپنی افادیت کے لحاظ سے نظرائے انہیں کیا جاسکتا۔ یہ مشقیں مختلف آسنوں کو اختیار کرنے میں آپ کی راہ
ہموار کرتی ہیں۔ Warmups دو طرح سے اہم ہوتے ہیں۔ اول تو یہ کہ جب جڑوں میں چلب ہو اور پانچوں کے
کھینچنے اور پی میں ٹوٹن کی گردش تیز ہونے کی وجہ سے بھٹے حرارت حاصل کر لیں تو باقی آسن زیادہ آسانی سے لگائے جا
سکتے ہیں۔ دوسرے طرف Warmups سے کسی بچے کے کھینچے جانے یا کسی جملہ کے دشمنی ہونے کا خطرہ نہیں رہتا۔ یہ
تمام ورزشیں نہایت آرام سے کریں۔ نئے بچھنے والے عموماً یہ مشقیں تیزی سے کرتے ہیں۔ جسم کے کسی حصے کو حرکت
دینے وقت وہ جسم کے تمام عضلات کو استعمال کرتے ہیں حتیٰ کہ چہرے پر بھی زور ڈالتے ہیں۔ یہ طریقہ غلط ہے۔ تمام
مشقیں آہستہ آہستہ سے اور یکے بعد دیگر کرنی چاہئیں۔ یہ مشقیں جسم کو ناز و نغم فراہم کرتی ہیں۔ آسن لگانے میں
راجیں ہموار کرتی ہیں۔ ان مشقوں سے چہرے کے شے مضبوط ہوتے ہیں۔ نکاح انہضام بہتر ہو جاتا ہے۔ جسم کی چربی کم

ہوتی ہے۔ جس سے سوا پانچ کروڑ مل ہو جاتا ہے۔ گیس، قبض، ہوا سیر اور ہر قسم کے درواں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کے افعال درست ہو جاتے ہیں۔ انکی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ بے غریبی، جھٹی غذا، بد نفسی، بانی بلڈ پریشر، لو بلڈ پریشر سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ انسان پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

یوگ کی تعریف:

یوگ ایک علم ہے۔ یہ نہ کوئی مذہب ہے نہ ہی فلسفہ بلکہ ایک خاص سائنس ہے۔ یوگ عصر حاضر کے مذہب اور سائنس سے بھی اپنی سائنس ہے۔ یہ طرز زندگی کا راستہ ہے۔ صحت مند زندگی کا ضامن ہے۔ زندگی کے بے شمار مسائل کا حل ہے۔ یہ انسان کی طبعی مرضی (فطرت) کو قوتوں اور مادی جسم کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ جسم و تمام نظام خستوں سے پاک صاف کرتا ہے۔ جسم کے ہر نظام کو قدرت Nature کے قانون سے ملاتا ہے۔ جس میں زندگی باری رواہ جاتی ہے نہ ہی بڑھا چلا اور نہ ہی خاف۔ جس کے نتیجے میں ہم اپنی فطرتی صلاحیتوں کو جہاں تک چاہے بڑھا سکتے ہیں۔ یہ تمام طریقوں میں صرف یوگ میں کیوں ہیں۔ آئیے ہم قدرت کے قانون کو پڑھتے ہیں۔

ایسے لوگ انکو اپنی زندگی میں والدین پر The Law of Nature

فطرت اور مادی سائنس کی رو سے کائنات میں ہر چیز حرکت میں ہے۔ قدرت نے ہر چیز کے درمیان غلا جھڑی ہے۔ سخت سے سخت سارا (لوہا، چھتی، دھات، پتھر و غیرہ) کے درمیان بھی غلا موجود ہے۔ ایسے ذرات کی گہری کائنات میں موجود ہیں جو کہ ایک سیکڑ میں کی ہزار کرب ذرات ہمارے جسم سے گزرتے ہیں اس سے یہ سمجھیں کہ انسان بھی ایک خلائی ہے اور یہ بھی قدرت کے قانون میں شامل ہے۔ اگر کائنات میں ہر چیز قدرت کے قانون کے مطابق چل رہی ہے تو انسان کو بھی اسی کرنا ہوگا جو قدرت کی فطرت میں شامل ہے۔ وہ ہے قدرت کے قانون کے مطابق یوگائی Excercises۔ یوگ کی تقریباً ایک لاکھ مشقیں ہیں۔ ان تمام مشقوں کا مقصد یہ ہے کہ انسان اور قدرت Nature کے درمیان ہم آہنگی پیدا کریں۔

یوگ تاریخ کے آئینے میں:

کہا جاتا ہے کہ یوگا زمین پر رہنے والے لوگوں نے تخلیق نہیں کی ہیں۔ بلکہ یہ علم کس طبعی عقلوں کا کام

ہے۔ یہ ایملی، لاکھ دو اور لاکھ والہ مسلم کسی بہت ہی ترقی یافتہ مخلوق کا ہم پر احسان ہے۔ زمین پر یوگ (یوگا) کی تاریخ تقریباً 13000 سال پرانی ہے لیکن اس کا ہم خوش نصیبوں تک پہنچنے کا ذریعہ ڈیرائی یا سوتھڈیبہ یعنی جو کہ 6000 سال پہلے ڈیرا (فعلی صوبہ غزنی) میں رہتے تھے، ان لوگوں نے نریز علاقہ چھوڑ کر ہندوستان، تبت، چین اور دنیا کے دیگر ممالک گئے۔ لیکن یوگا ہندوستان یعنی مانچوڑ روہڑی، تبت اور لنگا کے کشادوں سے ہم تک پہنچا۔

یوگ کے فوائد:

یوگ سے علاج پر تصور قائم لگتا ہے لیکن ڈیل یوگ D.A. Instante Yoga میں کچھ ایسے آسن بھی ہیں جو کہ دوائی کی طرح فوراً اثر دکھاتے ہیں لیکن ڈیل یوگ کرنے میں ڈیل یوگ کے ماہر کا ہونا ضروری ہے۔ یوگ نہ صرف جسمانی بلکہ ہر طرح کے ذہنی امراض میں فائدہ مند ہے۔ میڈیکل سائنس اور یوگ ماہرین کی ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ یوگ تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا علاج ہے۔ شکر، ہائی بلڈ پریشر اور کوئٹہ شرول جیسی بیماریاں کنٹرول کر سکتا ہے۔ جلدی امراض جسمانی اور اعصابی لیٹن کو اپنا کنگ سلیم کر دیتا ہے۔ حوصلہ برداشت اور قوت مدافعت پیدا کر دیتا ہے۔ فرد کو بھی تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا۔ اگر کبھی تھکاوٹ ہو بھی جائے تو یوگ میں ایسی مشقیں ہیں جو تھکاوٹ کو دور کرتی ہیں۔

اس کے ذریعہ قدرتی بڑھاپا جاسکتا ہے۔ نظام انہضام کی کئی بیماریاں جیسے مونہ، دہ، بچھڑوں کی ناقص کارکردگی اور کھانسی ٹھیک کر دیتا ہے۔ دل اور خون کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دل کی تیزی، بے لگمی، سکتہ اور بڑی سسٹم بحال کر دیتا ہے۔ جنسی امراض میں یوگ کا کردار ہر طریقہ علاج سے بہتر ہے اور سب سے بڑی بات کہ اس کی دوائی Medicine کی طرح کوئی مسخر صحت اثرات نہیں ہیں۔ مونا پے سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ خرابیاتی آنکھ کی اثرات کو بھی کم کر دیتا ہے۔ بے خوابی، بے سکونی، دیرینہ قوت ارادی کی کمی، خود اعتمادی کی کمی اور لگت سے نجات حاصل ہوتی ہے لیکن یوگ کی سب سے بڑی خوبی ڈیل صلاحیتوں کو دیکھنا ہے اور جسم سے باہر ڈیل داتا میں کو جذب کرتا ہے۔ یوگ ہمیں قدرتی زندگی کی طرف راغب کرتا ہے۔ گردہ، مثانہ کی بیماریاں، جنسی سسٹم (نامردی، احتلام، نکڑوری، سر صیت، انزال) کو درست کر دیتا ہے۔ خواتین کے مخصوص امراض (لیکچوریا، ورم رحم، بیماری کے سائنس) سے نجات دلاتا ہے۔ ہر جسم کے دردوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ جوزوں، پٹوں، کمر درد، سر

ایمین

درجہ آدھے سے سر کا درجہ جگر کی پٹاریاں لٹیک کر تا ہے اور انسانی جسم میں تازگی لاتا ہے اور جگر صاف خون بناتا ہے۔

ٹیل سائنسز کے لحاظ سے یوگا کی درجہ بندی:

ٹیل سائنسز میں یوگا یا یوگ کو الگ نظر سے دیکھا جاتا ہے۔

یوگ کی اقسام:

- ۱۔ Zheel Yog اس میں متعدد درجہ ٹیل تمام یوگ کی اقسام آتی ہیں۔
- ۲۔ Raja Yog یہ جسم میں انرجی سینٹرز کو بیدار کرتا ہے۔
- ۳۔ Halta Yog جو جسم کی حرکات سے منسلک ہے۔ جسم کو مختلف پٹاریوں سے نجات دلاتا ہے اور جسم کو مراقبہ کیلئے تیار کرتا ہے۔

مرحہ

- ۴۔ Sawara Yog جو سانسوں کی مشقوں پر مشتمل ہے۔ زیادہ تر سانس کو کنٹرول کرنے اور پھانا پام کو

ایہ سائنسز کے لیے ہیں۔
۵۔ کٹا ایلی یوگ دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں موجود پٹاریوں کو بیدار کرتا ہے۔

- ۶۔ Mantra Yog منتر یا عبادت کے ذریعہ روحانی قوتوں کو حاصل کرتا ہے۔
- ۷۔ Tantra Yog جو جنسی قوتوں کو روحانی قوتوں میں بدل دیتا ہے یا اسے صحیح طریقے سے استعمال کرتا ہے اور جنسی عمل کے ذریعہ اندرونی قوتوں کو بیدار کر کے کائناتی قوتوں سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔

- ۸۔ Karma Yog جسم کی اندرونی اور بیرونی صفائی کرتا ہے۔ جس کے بعد انسان کے جسم سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ کارما یوگ کے لحاظ سے مادی جسم روئے کا قالب (مکان) ہے اس لئے اس کو صاف رکھنا چاہیے۔

- ۹۔ Jamana Yog (نعم اور غنیمتی کا یوگ) یا (علم و دانش کا یوگ)۔

یوگ پر عمل کرنے سے پہلے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں:

- ۱۔ یوگ کی ورزشوں کیلئے صبح کا وقت آئینڈیل ہوتا ہے۔ اگرچہ پاکستان میں یوگ کیلئے بہترین وقت رات 2 سے 3 بجے تک کا ہے مگر آج کل کے مشقی اور مادی دور کی وجہ سے انسان بہت مصروف ہو گیا ہے۔ اس لئے رات کو اٹھنا

مشکل ہے کیونکہ مغربی کسی کام سے جانا ہوتا ہے اور نیند پوری نہیں ہوتی ہے۔

۲۔ یوگ کے آغاز سے پہلے حوائج ضروریہ سے لاسٹ ہو لینا چاہیئے اور روزش سے پہلے نہاینا بھر ہے۔ سنا جب نیند سے بیدار ہوں تو نہانے سے پہلے یا بعد یوگ کریں۔

۳۔ یوگ کیلئے منتخب جگہ سوا، صاف، ستھری اور شوروئل سے پاک ہونی چاہیئے۔

۴۔ لباس ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ ہونا چاہیئے۔

۵۔ یوگ کے دوران خاموشی اختیار کرنی چاہیئے اور ساری توجہ یوگ کی خوبیوں اور حرکات پر مرکوز ہونی چاہیئے۔ کیونکہ یوگ کیلئے ارتکا توجہ بہت ضروری ہے۔

۶۔ یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے اور آخر میں ریٹیکس آسن ضرور کر لینا چاہیئے۔ یوگ مشقوں سے پہلے ریٹیکس آسن کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جسم کے تمام عضلات اور پٹھن کو یکساں دیکھو ورنش کیلئے تیار کرو تا جبہ اور آخر میں ریٹیکس آسن کرنے کا یہ فائدہ ہے کہ اگر جسم میں تھکاہٹ ہوگا، اگلے جانے گا۔ اگر آپ کو یوگ آسن کرنے کے

بعد صبح میں ریٹیکس آسن کر سکتے ہیں۔ لیکن یوگ فاسٹ آسنوں میں ریٹیکس آسن کی ضرورت نہیں پڑتی کیونکہ وہ آسن مخصوص موافقہ کو جسم کرتے کیلئے ہیں۔ فاسٹ آسنوں کے بعد اولاً آپ یوگ راج ستھی کریں تو بہتر

ہے۔

۷۔ کھانا کھانے کے کم از کم چار گھنٹے بعد یوگ کریں۔ پہلی غذا کے ذوالی یا تین گھنٹے کے بعد یوگ کریں۔ پانی پائے یا جوں پینے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد یوگ کر سکتے ہیں۔ یوگ کرنے کے 15 منٹ بعد نہا اور کھانا کھا سکتے ہیں۔

۸۔ یوگ کی مشقوں میں کسی قسم کے جھکوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ اپنے آپ پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔ سوائے فاسٹ آسنوں کے فاسٹ آسنوں میں بھی شروع شروع میں احتیاط کریں تاکہ بعد میں جسم میں درد محسوس نہ ہو۔

۹۔ ان مشقوں کے اوقات میں ہتھکڑیاں اضافہ کریں جب جسم میں ٹھیک پڑا ہو جائے تو پھر زیادہ دیر تک بھی یوگ آسن لگائے جاسکتے ہیں۔

۱۰۔ چونکہ آپ یوگ کی مشقوں کے عادی نہیں ہوں گے۔ اس اگر شروع شروع کے دنوں میں آپ کو جسم میں درد

امین

انڈین گینے پڑھتے ہیں۔ مسلمان کچھ اور پڑھتے ہیں۔ جو بھی کوئی پڑھیں یوگ ہر مذہب کی زبان سمجھتا ہے۔ سب کا ایک ہی مقصد ہے انسانیت سے محبت۔ زندگی میں سکون اور سکون کے بعد سکون یعنی ابدی سکون۔

فیل ہاتھایوگ (جسمانی یوگ):

پوری دنیا میں یوگا (یوگ) جسمانی مشقوں اور سانس کے مختلف طریقوں جنہیں منسکرت میں یوگا کی زبان میں آسن اور پرائام کہتے ہیں، انسانی جسم کی مختلف طاقتیں اور سانس کی Techniques مجموعی طور پر یوگا کی شاخ ہاتھایوگ میں آتی ہیں۔

فیل ہاتھایوگ کی اقسام:

ہاتھایوگ میں کئی سلسلے اور کئی Schools ہیں جن کے رہنما اصول ہیں جو خاص استاد یا گروہ سے ملتے ہیں۔ یہ مختلف شاخیں جن کی تعریف یا نام ان کے ایجاد کنندے والے کے نام پر رکھے گئے ہیں۔ مثلاً مائتراجیگا، بکرام یوگا، کونکر یوگا، کنڈالینی یوگا، ہشتانگھا یوگا، مائتراجیگا، بکرام یوگا، سوارا یوگا، راجا یوگا اور وینی یوگا ہیں۔ اسی طرح یوگا کئی ہزاروں شاخیں ہیں لیکن ان میں سے کچھ ہیں جو کئی سلسلے کو کوئی پتہ نہ ملتا ہو تو ان کے نتائج بھی اذہر سے ملے ہیں۔ مثلاً راجا یوگ، ہاتھایوگ، سوارا یوگ، کنڈالینی یوگ، مائتراجیگا، مائتراجیگا، کارما یوگ، جتنا یوگ۔

جنا نہ یوگ:

فیل جتنا نہ یوگ کے معنی ہیں علم اور عقلمندی کا یوگ یا پھر علم و دانش کا یوگ۔ یہ یوگ کی وہ قسم ہے جس میں انسان اپنی ذات کو گھومتا ہے۔ اپنی ذات کے بارے میں تحقیق کرتا اپنی فطرت کو جاننا ہے۔ جیسے یہ اپنے نام سے متاثر کرتا ہے جتنا کہ مطلب ہے علم اور عقلمندی و دانش۔ یہ سب سے مشکل کام ہے کیونکہ پہلے اپنے آپ کو ایسے راستے پر منظم کرنا جہاں انسان اپنی تخلیق کو ڈھونڈ کر اپنے بارے میں معلوم کرتا ہے اور اپنے آپ کو فحش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جتنا نہ یوگ کے مطابق انسانی روح ایک کائناتی مشابہ ہے۔ باقی تمام جسم کی شاخیں، میں ذاکتر ہوں، میں نیچر ہوں، میں مرد ہوں، میں عورت ہوں، جوان، بڑا، بچہ، بوڑھا ہوں، سب فریب نظری ہے۔

جتنا نہ یوگ اس بات کی بھی وضاحت کرتا ہے کہ اپنے اوصاف اور لوازم کے بغیر ہے۔ اپنے آپ کو ایک غیر

شرط قیام یا جود کے طور پر دیکھا گیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کوئی آقا زاد راہ جام نہیں یا کوئی جینا سرا نہیں۔ Self ایک غیر شرط علم بھی ہے جس کا مطلب ہے جس میں کوئی لامی نہ ہو اور پوری کائنات سے واقفیت ہو۔

اپنا آپ ایک غیر شرط روحانی مسرت بھی ہے۔ جس کا مطلب ہے بطور داد اور مشکلات جتنا بڑگ کے مطابق انسان مستقل طور پر اپنی اصلیت کے بارے میں غلط اثرات سے مطلوب ہوتے رہتے ہیں مگر جان بڑگ کی مسلسل مشقتوں سے اور اپنی اصل حقیقت اور فطرت جاننے کی کوشش سے جہوئی شناختیں ہر کر ایک کتاب کی طرح ہیں پتلی ہوتی شروع ہو جاتی ہیں اور اپنا آپ ان میں سے نکھرتا ہو جاتا ہے۔ خود کو دھوڑنے کا یہ تجربہ پوری انسانیت کی اکائی کا اتحاد کی بنیاد بن جاتی ہے۔

شیل کر مایوگ:

کر مایوگ کا مطلب ہے (محل کا یوگ)۔ پوری دنیا کے تمام یوگیوں کے مطابق کسی بھی کام کو کر مایوگ میں بدلا جا سکتا ہے۔ یہ کہو ایسے دہوں کو پیدا کیا جاتا ہے جن کی تہہ سے وہ کام سب کی ہم آہنگی اور امن کیلئے ہو۔ کر مایوگ انسانیت کی طرح کی ہے فرض طے مستطیع ہے۔ جس میں لوگوں سے کسی بھی انسان کی توقع نہیں رکھی جاتی۔ سوائے اس خوشی کے جود و سروں کی مدد کر کے کسی سے اور انکی خوشی بھی آپ کو بہت سکون فراہم کرتی ہے۔

کر مایوگ کے بہت سے مطلب ہیں لیکن ایک مطلب جو سب سمجھ سکتے ہیں وہ ہے Action۔ یعنی عمل اور دنیا بھر کے یوگیوں اور خود یوگا کے نظریہ کے مطابق ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے۔ کہنے وہ اس زندگی میں ہو یا ابدی زندگی میں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم میں سے ہر کوئی اپنے کئے ہوئے عمل کا نتیجہ بھگت رہا ہے جو کہ اس نے اپنی میں عمل کیا تھا۔ اس کا رد عمل ہو رہا ہے اور ہر انسان مستقبل کے رد عمل کیلئے بچ رہا ہے۔ کر مایوگ کی مدد سے منفی اعمال کے سلسلے کو جس پر نتیجہ مشکلات اور صلیت ہو، کو توڑا جا سکتا ہے۔ اس میں دوسروں کی مدد کی جاسکتی ہے۔ رابطے کا احساس پیدا کیا جاسکتا ہے۔ جس کے نتیجے میں سکون اور ولی الطمینان حاصل ہوتا ہے۔

کر مایوگ کی مثالیں مگر دیکھیں تو جو لوگ دوسروں کی مدد کرتے ہیں جن کو جاننے بھی نہیں ہوتے یا پھر نفلی ممبر اور دوست ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں ان کی روحانی نشو و نما کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے انہیں خوراک، کپڑے، مکان، روحانی اور تعلیم دے کر کی جاتی ہے۔

ٹریل سوار ایوگ:

ٹریل سوار ایوگ سائنس کی مشقوں کو کنٹرول کرنا یا پرانا یا کم کو جذب کرنے کی مشقیں ہیں۔ پرانا یا کم کو مطلب لطیف یا خوشگوار انرژی جو پوری کائنات کو سنہالے ہوئے ہے۔ یوگی سائنس کی مشقوں سے اس انرژی کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ یوگیوں کا کہنا ہے کہ سوار ایوگ کے ذریعہ اگر سائنس پر قابو پا لیا جائے تو بہت بیماریوں کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور اپنی سوچوں کو مثبت سوچوں میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ یوگ کی ورزشیں مختلف لوگوں پر میرا آزمودہ نسخہ ہے یہ مشقیں میں نے یوگ کے ہزاروں آسنوں میں سے منتخب کی ہیں اور 20 سال سے یہ کورس لوگوں پر اپنے اندر سے منی آزمایا ہے جس سے بھرپور نتائج حاصل ہوئے ہیں لیکن یوگ کسی ٹریل یوگ استاد سے سیکھنے اور کتاب سے سیکھنے کا بہت فرق ہے مگر میں نے اس کورس کو تھوڑا آسان کر دیا ہے۔ ان شاء اللہ اس پر عمل کرے آپ خاطر خواہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی خطرناک بیماری ہے تو پہلے اس سے مشورہ کر لیں۔ یہ ورزشیں میں نے ایسی بنائی ہیں کہ ہر عمر کے افراد کیلئے سوزوں ہیں۔

ایسے مالک کیلئے یوگ کی چیزیں ہیں کہ انہیں اپنے لیے پہلے ہی دیکھ لیں کہ آپ اپنے وجود میں ایک طاقتور مہتری آمین

عصوں کر لیں گے۔ مزید چند دنوں میں آپ اپنے وجود میں طاقتور صلاحیتوں کو بیدار و متحرک ہوتا محسوس کریں گے جس سے آپ کا ایلیٹ اندکس 70% تک پہنچ جائے گا مزید چند دن بعد آپ کا ایلیٹ اندکس 100% ہو جائے گا۔

ٹریل یوگ کیسے کام کرتا ہے؟

روح جسم اور ذہن کے درمیان ہم آہنگی لانے کیلئے ہزاروں کے حساب سے Exercises بنائی گئی ہیں لیکن جب انسانی جسم کی Fitness کی بات آتی ہے تو اس وقت یوگا صرف ایک Exercise ہی رہ جاتا ہے نہ کہ یوگا۔

اگر آپ یوگا یو صرف Exercise سمجھ کر جسم کی Fitness کیلئے آئے ہیں تو غلطی ہے مگر یوگا زیادہ طاقتور ہے۔ یوگا کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ دماغ جسم کو کنٹرول کرے بلکہ یوگا کا مطلب ہے دماغ اور جسم میں ہم آہنگی۔ یوگا میں دماغ Diagnose کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور پھر جسم کی رہنمائی یا Healing کرتا ہے۔ نہ

تو دماغ جسم کو کنٹرول کرتا ہے اور ذہنی جسم کو Force کرتا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ یوگا اتھوڑا وقت لیتا ہے انسان کے جسم کو اس قائل جانے میں کہ انسان نے جو تاہم یوگا کو دیا ہے وہ دماغ کیسے حاصل کرے۔ یوگا وقت لیتا ہے ہاتھوں کو بڑھانے میں، پنوں کے درمیان رابطہ قائم کرنے میں۔ سانس لینے اور تو اہلی کے Flow کیلئے تاہم لیتا ہے۔ رتوں رت آپ کچھ عرصہ کے بعد یوگا سے بہت سے فوائد حاصل کر لیتے ہیں جو تاہم آپ نے یوگا پر لگایا ہوتا ہے۔ اس سے کئی گنا زیادہ آپ کا تاہم بچا جاتا ہے۔ یوگا کا طریقہ نچرل ہونا چاہئے اس طرح سے جس کی ایک سنگی ہوئی دونوں کی طرح آپ پر پکٹیں کریں۔

اس طرح کی Exercise جن سے آپ کو تکلیف محسوس ہو نہ کریں کیونکہ بہت جلد ملت آپ کی پکٹیں کو Injurious بھی کر سکتی ہے اور اس طرح آپ کی آگے بڑھنے کی Progress کم ہو جائے گی۔ یوگا کے قہر آپ کو تیار اس وقت سامنے آتے ہیں جب انسان اپنے دماغ کو اپنے جسم کی عیاری کیلئے کنٹرول میں لیتا ہے۔ یوگا آسنز کی پہلے آسان اور باثر بنائی گئی ہے۔

مرچو

میں مصنفہ خواہوں کہ اس کتاب میں یوگا کا عملی خاکہ پیش نہیں کر سکا۔ اس کے لیے کہ یوگا کی ایک انگ

اے کتاب اگر غلط فہم ہو جائے تو میری اس کتاب پر غلط فہمی ہو جائے۔..... آمین



Prof. Dr. Abdul Samad (Ph.D)

Prof. Dr. Abdul Samad (Ph.D) in Alternative Medicines is a brilliant researcher & International Author. He is acclaimed as the prince of Healing & is recipient of the Quaid-e-Azam Gold Medal Award. Acknowledged as one of the Golden Personalities of Pakistan, Prof. Dr. Abdul Samad (Ph.D) is Founder of Zheel Sciences & founder of the world's most Powerful Healing Energy SAMDA, HMF, PMBL, DA Reiki, DA Instant Yoga, PARAZ, Bio Mind Power and many such mind power disciplines. Gifted with amazing powers of healing and natural ability to impart this knowledge, He is the teacher & guide to many Doctors, Psychologists and Professionals from various walks of life.

The life & work of Prof. Dr. Abdul Samad has been showcased on various television and radio channels including GEO, ARY, Indus TV, R World, PTV, BBC, CNN, Radio Pakistan etc. Numerous articles have been written international & national newspapers and magazines. He has worked closely with World Health Organization, UNICEF, Medicines Sans Frontiers (Doctors without boundaries).

ZHEEL SCIENCES INSTITUTE

605, Clifton Centre, Sehen Circle, Block 5, Clifton,
Karachi Pakistan Tel. 021 35870215-8-7, 3544457
Cell 0321 5444457, 0333-5444457 www.zheelsciences.com



فرید پبلشرز

